BEST-SÉLLER MUNDIAL

LAURA GUTMAN

12ª edición

LA MATERNIDAD

y el encuentro con la propia sombra

Del Nuevo Extremo



Laura Gutman

La maternidad
y el encuentro con la propia sombra

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la fotocopia y el tratamiento informático.

ISBN: 978-987-678-557-0

Publisher: Vi-Da Global S.A.
Copyright: Vi-Da Global S.A.
Domicilio: Costa Rica 5639 (CABA)
CUIT: 30-70827052-7

Dedico este libro a mis hijos: Micaél, Matara y Gaia.

Prólogo

Este es un libro escrito para mujeres. No pretende ser una guía para madres desesperadas. Al contrario, es un alto en el camino para pensarnos como madres criando niños, con nuestras luces y sombras emergiendo y estallando desde nuestros volcanes en fuego.

Muchos aspectos ocultos de nuestra psique femenina se develan y activan con la presencia de nuestros hijos. Suelen ser momentos de revelación, de experiencias místicas si estamos dispuestas a vivirlas como tales, y si encontramos ayuda y sostén para enfrentarlas. También es la oportunidad de replantearnos las ideas preconcebidas, los prejuicios y los autoritarismos encarnados en opiniones discutibles sobre la maternidad, la crianza de los niños, la educación, las formas de vincularse y la comunicación entre grandes y chicos.

Este libro pretende acercar la experiencia vital de la maternidad como vibración energética más que como pensamiento lineal. Arrimar las vivencias que todas las mujeres atravesamos como si fueran únicas, sabiendo al mismo tiempo que las compartimos con las demás hembras humañas y que forman parte de una red intangible en permanente movimiento. Aun siendo muy diferentes unas de otras, ingresamos en un territorio donde circula una afinidad esencial común a toda madre. Me refiero al encuentro con la experiencia maternal como arquetipo, donde cada una se busca y se encuentra en un espacio universal, pero buscando también la especificidad individual.

A través de las diversas situaciones cotidianas, describiremos un abanico de sensaciones donde cualquier mujer que deviene madre se puede sentir identificada con facilidad. Paradójicamente, el lenguaje escrito como herramienta para transmitir dichas vivencias puede ser un obstáculo, ya que responde a una estructura en la que varios elementos se van ordenando para construir un discurso. Se complica entonces el acercamiento al universo de la psique femenina, que pertenece a una "construcción" oculta desde el punto de vista de nuestra cultura occidental. En ese sentido, para acceder a la comprensión de este libro será más provechosa la intuición o las sensaciones espontáneas que nos permitan fluir con lo que nos pasa cuando recorremos alguna página elegida al azar.

De cualquier manera, es esperable que quedemos atrapadas en la tentación de discutir acaloradamente en qué puntos estamos de acuerdo y en cuáles en profundo desacuerdo. Aunque los debates que se puedan generar entre mujeres amplíen el pensamiento, insisto en intentar una lectura más emocional, esperando que nos resuene en el infinito. Captar el contenido sensorial, imaginativo o perceptivo en lugar de aprender o evaluar los conceptos linealmente. Tiene que ver con dejar abiertas las puertas sutiles, y con estar atentas a las que vibran con especial candor. Las que no nos sirven, permitamos que continúen su camino sin distraernos.

Sospecho que hay varios puntos de partida para la lectura: el más evidente es desde el "ser mamá". También espero que resulte interesante para las profesionales de la salud, la comunicación o la educación, que entran en contacto con las madres, cada una con sus propias herramientas intelectuales esperando obtener resultados convincentes con respecto a la conducta o el desarrollo de los niños. Creo que es posible conservar las dos miradas simultáneamente; de hecho, muchas de nosotras somos profesionales en el campo de los vínculos humanos y también somos mamás de niños pequeños.

Espero lograr transmitir la energía que circula en los grupos de Crianza que

funcionan dentro de la institución que dirijo, donde las madres nos otorgamos el permiso de ser nosotras mismas, riéndonos de los prejuicios y de los muros que levantamos por temor a ser diferentes o a no ser queridas. Allí se gestaron la mayoría de los conceptos que en estos últimos años fui nombrando, y tocados por una varita mágica comenzaron a existir. En la Escuela de Capacitación Profesional de Crianza seguimos inventando palabras para nombrar lo indefinible, los estados alterados de conciencia del puerperio, los campos emocionales a los que ingresamos con los bebés, la locura indefectible y ese permanente no reconocerse más a sí misma. En el intercambio creativo, las profesionales tratamos de encontrar las palabras justas para nombrar lo que nos pasa. Me arrepiento de no haber filmado las clases, ni las entrevistas individuales con las madres que consultan, porque esa potencia, ese florecer de sentimientos femeninos, pocas veces se pueden traducir con exactitud en palabras escritas. Cuento entonces con la capacidad de cada lectora para identificarse con los relatos, imaginándose el trasfondo y sintiendo que en definitiva todas somos una.

Por último, las invito a emprender juntas este viaje, con la libertad de tomar sólo lo que nos resulte útil o sostenedor. Es mi manera de contribuir a generar más preguntas, crear espacios de encuentro entre mujeres, de intercambio, comunicación y solidaridad. Ese es mi más sincero deseo.

Laura Gutman

Capítulo 1

Una emoción para dos cuerpos



La fusión emocional

Cuando pensamos en el nacimiento de un bebé, nos resulta evidente hablar de **separación.** El cuerpo del bebé que estaba dentro de la mamá, alimentándose de la misma sangre, se separa y comienza a funcionar de manera “independiente”. Tiene que poner en marcha sus mecanismos de respiración, digestión, regulación de la temperatura y otros, para vivir en el medio aéreo. El cuerpo físico del bebé comienza a funcionar separado del cuerpo de la madre.

En nuestra cultura tan acostumbrada a “ver” sólo con los ojos, creemos que todo lo que hay para comprender acerca del nacimiento de un ser humano es el desprendimiento físico. Sin embargo, si elevamos nuestro pensamiento lograremos imaginar que ese cuerpo recién nacido no es sólo materia, sino también un cuerpo sutil, emocional, espiritual. Aunque la separación física efectivamente se produce, persiste una unión que pertenece a

otro orden.

De hecho, el bebé y su mamá siguen **fusionados** en el mundo emocional. Este recién nacido, salido de las entrañas físicas y espirituales de su madre, forma parte aún del entorno emocional en el que está sumergido. Al no haber comenzado todavía el desarrollo del intelecto, conserva sus capacidades intuitivas, telepáticas, sutiles, que están absolutamente conectadas con el alma de su mamá. Por lo tanto, este bebé se constituye en el sistema de representación del alma de la mamá. Dicho de otro modo, todo lo que la mamá siente, lo que recuerda, lo que la preocupa, lo que rechaza... el bebé **lo vive como propio.** Porque en este sentido son dos seres en uno.

Así que, de ahora en adelante, en lugar de hablar del "bebé", nos referiremos al **"bebémamá".** Quiero decir que el bebé es en la medida en que está fusionado con su mamá. Y, para hablar de la "madre", también sería más correcto referirnos a la **"mamábebé",** porque la mamá es en la medida en que permanece fusionada con su bebé. La mamá atraviesa este período "desdoblada" en el campo emocional, ya que su alma se manifiesta tanto en su propio cuerpo como en el cuerpo del bebé. Y lo más increíble es que el bebé siente como propio todo lo que siente su mamá, sobre todo lo que ella no puede reconocer, lo que no reside en su conciencia, lo que ha relegado a la **sombra.**

Continuando con esta línea de pensamiento, si un bebé se enferma, o llora desmedidamente, o está alterado... además de hacernos preguntas en el plano físico será necesario atender el cuerpo espiritual de la mamá, por llamarlo de alguna manera, reconociendo que la "enfermedad" del niño manifiesta una parte de la sombra de la mamá. Si el temor o la ansiedad nos conducen a anular el síntoma o la conducta no deseable del niño, se pierde de vista el sentido de esta manifestación. Es decir, perdemos de vista unas piedras preciosas que emergieron del volcán interior de la madre, con mensajes precisos para ella misma y que sería una pena desconocer.

La tendencia de todos nosotros suele ser el rechazo de las partes de sombra que se cuelan por las aberturas del alma. Por algo se llama "sombra". No es fácil verla, ni reconocerla, ni mucho menos aceptarla, a menos que insista en reflejarse en espejos cristalinos y puros como son los cuerpos de los hijos pequeños.

Concretamente, si un bebé llora demasiado, si no es posible calmarlo ni amamantándolo ni acunándolo, en fin, después de cubrir sus necesidades básicas, la pregunta sería: ¿Por qué llora tanto su mamá? Si un bebé tiene una erupción, la pregunta sería: ¿Por qué está tan brotada la mamá? Si el bebé no se conecta, parece deprimido, la pregunta sería: ¿Cuáles son los pensamientos que inundan la mente de la mamá? Si un bebé rechaza el seno, la pregunta sería: ¿Cuáles son los motivos por los que la mamá rechaza al bebé?, etc. Las respuestas residen en el interior de cada mamá, aunque no sean evidentes. Hacia allí debemos dirigir nuestra búsqueda, **en la medida en que la madre tenga la genuina intención de encontrarse consigo misma y se permita recibir ayuda.**

Estamos acostumbrados a rotular las situaciones nombrándolas de alguna manera superficial: "llora por capricho", "se contagió un virus", "¡necesita límites!", etc. Claro que los virus y las bacterias son necesarios para **realizar** la enfermedad, permitiendo que la sombra se materialice en algún lugar propicio para ser vista y reconocida.

En este sentido, cada bebé es una oportunidad para su madre o persona maternante para rectificar el camino de conocimiento personal. Muchas mujeres inician con la vivencia de la maternidad un camino de superación, sostenidas por las preguntas fundamentales. Y muchas otras desperdician una y otra vez los espejos multicolores que se les cruzan en este período, desatendiendo su intuición y creyendo que se han vuelto locas, que no pueden ni

deben sentir esta maraña de sensaciones disparatadas.

El bebé es siempre un maestro gracias a su cuerpo pequeño, que le permite mayor expansión en el campo sensible. Por eso logra manifestar **todas** nuestras emociones, sobre todo las que nos ocultamos a nosotras mismas. Las que no son presentables en sociedad. Las que desearíamos olvidar. Las que pertenecen al pasado.

Este período de fusión emocional entre el bebé y su mamá se extiende casi sin cambios los primeros nueve meses, período en que el bebé logra el desplazamiento autónomo. Recién a los nueve meses, el bebé humano alcanza el desarrollo al que otros mamíferos acceden a los pocos días de nacer. En este sentido podemos compararnos con las hembras canguras, que llevan a sus crías durante un período intraútero y luego otro período similar extraútero, completando el desarrollo que necesita el bebé para lograr los primeros signos de autonomía.

Los niños son seres funcionales

Este modo intrínseco de relacionarse fusionalmente es común a todos los niños, y se transita lentamente. De hecho, el recién nacido que sólo está fusionado con la emoción de la mamá o la persona maternante, a medida que va creciendo, y para entrar en relación con los demás, necesita ir creando lazos de fusión con cada persona u objeto que ingresa en su campo de intercambio. Así va transformándose en "bebépapá",en "bebéhermanos",en "bebépersonaqueseocupademí",en "bebéobjetoquetengoenlamano", en "bebéotraspersonas", etc. El bebé es en la medida en que se fusione con aquello que lo rodea, con los seres que se comunican con él y con los objetos que existen alrededor y que, al tomarlos, se convierten en parte de su propio ser. Esto significa que los bebés y niños pequeños son **"seres fusiona- Ies",** es decir que para "ser" necesitan entrar en fusión emocional con los otros. Este ser **con** el otro es un camino de construcción psíquica relativamente largo hacia el "yo soy".

Podemos ver un ejemplo muy gráfico cuando llevamos a un niño pequeño a una fiesta de cumpleaños: las mamás estamos ansiosas para que se interese en la animación, pero el chiquito no consigue despegarse de las polleras del adulto. A la hora ya se ubica más cerca de los animadores y observa. Cuando la fiesta está llegando a su fin, el niño ya está entusiasmado, excitado, participativo y con ganas de quedarse. Por supuesto, no entra en razones mientras el adulto lo tironea para irse a casa. ¿Qué sucede? ¿Es un nene caprichoso? No, es un niño saludable en franca fusión emocional. Necesita **tiempo** para entrar en relación con el lugar, el ruido, el olor, la dinámica, la actividad y las caras nuevas... y cuando ya está listo para interrelacionarse... se le exige otra vez que cambie de realidad y recomience la fusión emocional con otra situación, que es la calle, la vuelta a casa, el apuro, el auto, etc. Normalmente, los niños aceptan retirarse **si se llevan consigo algo que los conecte con el lugar con el que entraron en relación fusional.** Es fundamental que comprendamos que no son maleducados por querer llevarse algún objeto, aunque sea insignificante (un autito, una golosina, una guirnalda), sino que están respondiendo al ser esencial del niño pequeño. Y lo que tenemos que ofrecer los adultos es **tiempo** para permitirles el pasaje de una fusión a otra. Hay adultos que se enojan por la insistencia de los niños en querer llevarse un objeto de la casa de familiares o amigos. Mi sugerencia es permitirlo, con el compromiso de devolver el objeto en la próxima visita; de lo contrario, los niños terminan escondiendo en los bolsillos lo que pueden... para horror de los padres, cuando lo descubren, ¡que creen que el niño se convirtió en un ladrón!

Este estado fusional de los niños va disminuyendo con el correr de los años, en la medida en que su “yo soy” va madurando en su interior psíquico y emocional. Pero cabe destacar que un niño que ha sido exigido para soportar grandes separaciones siendo muy pequeño, tendrá mayor tendencia a permanecer en relaciones fusiónales mucho tiempo más. En la adultez se convierten en relaciones posesivas, hartantes, basadas en los celos y la desconfianza, que en realidad no son otra cosa que un grito desesperado para no quedarse eternamente solo.

Inicio de la separación emocional

Pero los niños dan “el gran salto” alrededor de los dos años, incluso dos años y medio. En este período inician naturalmente su lenta **separación emocional.** ¿ Qué es lo que sucede en esta etapa? Comienza el desarrollo del lenguaje verbal. Al principio se nombran a sí mismos por su nombre en tercera persona del singular: “Matías quiere agua”. Dentro de la vivencia de la fusión emocional está diciendo que Matías y mamá quieren agua, porque son dos en uno.

Finalmente un buen día amanecen diciendo “yo”: “Yo quiero agua”. Ese es el punto de partida del camino de separación emocional hacia la constitución del “yo soy”, que finalizarán en la adolescencia.

Como pueden constatar, este pasaje de la fusión a la separación requiere en el ser humano largos 13 o 14 años, según cada individuo. ¿Cómo lo sabemos? Sólo observando a los niños y tomando en cuenta cómo influyen en ellos las situaciones emocionales de sus padres.

A modo de curiosidad, pensemos en los niños de un año o de 18 meses, que al mirar una foto de ellos mismos, suelen exclamar: “¡Mamá!”. Porque ellos y mamá son uno solo.

Llegar a los dos años y organizar el pensamiento de sí mismo separado de los otros, corresponde a un desarrollo importantísimo en la estructura psíquica del niño. No nos referimos sólo a la adquisición del lenguaje verbal, sino a toda una concepción de sí mismo como ser **separado,** capaz de interactuar con los otros.

Ya la emoción, la completud con la mamá, deja de ser tan absoluta. Pierden definitivamente lo paradisíaco, ya que a través de la fusión con la madre los bebés se sienten unidos al Universo. Tal vez los adultos no deberíamos olvidar que todos somos Uno.

¿Por qué es importante comprender el fenómeno de fusión emocional?

Nos enfrentamos a diario con todo tipo de manifestaciones molestas actuadas por los bebés o niños pequeños. Con nuestra visión puramente material, nos contentamos con respuestas cerradas y diagnósticos dudosos, sin herramientas para hacernos preguntas. Claro que es importante saber “por qué” ocurre algo, pero también lo es saber “para qué” el bebé manifiesta un dolor, queja, molestia, enfermedad o llanto. Anular un síntoma del bebé no debería ser nunca un objetivo. Al contrario. Deberíamos ser capaces de sostener el síntoma hasta entender qué está pasando y cuál es la situación emocional que la mamá tiene que comprender o atravesar. Partiendo del hecho de que, si el bebé lo manifiesta, es porque reside en la sombra de la madre. Es decir, es independiente de los problemas concretos que la madre atraviesa, ya sean económicos, afectivos, emocionales, familiares o psíquicos.

El bebé manifiesta la sombra, lo que no es reconocido conscientemente por la

madre.

No importa el nivel de conflictos que tenga la madre durante la crianza del hijo. Apuntamos a la imperiosa necesidad de hacer consciente su propia búsqueda. En la medida en que se cuestiona, al instante libera al hij o, porque se hace cargo de su propia sombra (no necesariamente de la resolución concreta de sus dificultades, ya que esa tarea puede requerir la vida entera).

¿Qué es la sombra?

Este término, utilizado y difundido por C. G. Jung, intenta ser más abarcador que el término “inconsciente”, difundido por S. Freud. Se refiere a las partes desconocidas de nuestra psique, pero también a las partes desconocidas de nuestro mundo espiritual.

Nuestro mundo es polar, todo en el Universo tiene su par contrapuesto: luz y sombra, día y noche, arriba y abajo, duro y blando, masculino y femenino, tierra y aire, positivo y negativo, dulce y salado, hombre y mujer, etc. Nuestro mundo psíquico y espiritual también está formado por su parte luminosa y su parte oscura que, aunque no la veamos, no significa que no exista. Esta es la tarea de cada ser humano: atravesar la vida terrenal en busca de su propia sombra, para llevarla a la luz y caminar el propio sendero de sanación.

La sombra personal se desarrolla desde la infancia. Naturalmente nos identificamos con ciertos aspectos, como la generosidad y la bondad, y al mismo tiempo despreciamos los opuestos que, en este caso, serían el egoísmo y la maldad. De esta manera, nuestra luz y nuestra sombra se van construyendo en forma simultánea.

Robert Bly[1] decía que nos pasamos los primeros veinte años de nuestra vida llenando una mochila con todo tipo de vivencias y experiencias... y luego nos pasamos el resto de nuestra vida tratando de vaciarla. Ese es el trabaj o de reconocimiento de la propia sombra. En la medida en que rechazamos vaciar la mochila... se hará cada vez más pesada, y más peligroso cada intento de abrirla. Dicho de otro modo: no hay alternativa en el encuentro con uno mismo. O nos sinceramos para indagar nuestros aspectos más ocultos, sufrientes o dolorosos, o bien estos aspectos buscarán colarse en los momentos menos oportunos de nuestra existencia.

Utilizar las manifestaciones del bebé como reflejo de la propia sombra es una posibilidad entre otras para el crecimiento espiritual de cada madre. En este sentido, el bebé es una oportunidad más. Es la posibilidad de reconocernos, de centrarnos en nuestro eje, de hacernos preguntas fundamentales. De no mentirnos más e iniciar un camino de superación.

El bebé se constituye en maestro, en guía, gracias a su magnífica sensibilidad y también gracias a su estado fusional con la madre o persona maternante. Siendo tan puro e inocente, no tiene aún la decisión consciente de relegar a la sombra los aspectos que todo adulto decente despreciaría. Por eso manifiesta sin tapujos todo sentimiento que no es presentable en sociedad. Lo que desearíamos olvidar. Lo que pertenece al pasado. El bebé se convierte en espej o cristalino de nuestros aspectos más ocultos. Por eso el contacto profundo con un bebé debería ser un período para aprovechar al máximo.

¿Por qué resulta tan arduo criar a un bebé?

Todas las mamás, con un mínimo de sostén emocional, son capaces de amamantar, de acunar, de higienizar a un bebé, de proporcionar los cuidados físicos necesarios para su

supervivencia. Para esta tarea nos hemos entrenado jugando con nuestras muñecas durante toda la infancia. La dificultad se presenta cuando se impone reconocer en el cuerpo físico del bebé, la aparición del alma de la mamá, en toda su dimensión. Reconocernos frágiles, como "mamásbebés". Cuidarnos como tales. Respetarnos con estas nuevas cualidades. Tenernos paciencia en este tiempo tan especial y no exigirnos un rendimiento igual al acostumbrado. Abrirnos a la sensibilidad que se nos agudiza y a la percepción de las sensaciones que son vividas con un corazón inmenso y un cuerpo que sentimos pequeño porque somos bebé y persona adulta simultáneamente.

Es como tener el corazón abierto, con sus miserias, sus alegrías, sus inseguridades, con todas las situaciones pendientes para resolver, con lo que nos falta comprender. Es una carta de presentación frágil: esto es lo que soy en el fondo de mi alma, soy este bebé que llora.

Podríamos considerarla una ventaja exclusiva de las mujeres: la posibilidad de desdoblar nuestro cuerpo físico y espiritual, permitiendo que aparezcan con total claridad las dificultades o los dolores personales.

El bebé siente como propios todos los sentimientos de la mamá, sobre todo aquellos de los que no tenemos conciencia. La mayoría de las muj eres no aprovecha esta ventaj a de tener el alma expuesta; es riesgoso encontrarse con la propia verdad. Sin embargo, es un camino que indefectiblemente vamos a recorrer, aunque la decisión de hacerlo con mayor o menor conciencia es personal.

Por eso, en nuestro acercamiento a la comprensión de los bebés y niños muy pequeños, es indispensable no olvidar que ese ser con quien intentamos entrar en comunicación es al mismo tiempo la mamá que lo habita. De hecho, las personas que trabajan con niños pequeños deberían encontrar la manera de hacerlo en unión con la mamá. Sin la información personal de la mamá, sobre todo la información a la que hay que acudir para que emerja, las manifestaciones de los niños carecen de sentido. Cualquier expresión molesta del bebé es sólo el mejor lenguaje que encontró para comunicar. **No es lo que pasa, es sólo una manera posible de decirlo.**

Al tener el alma expuesta en el cuerpo del bebé, es posible ver más claramente las crisis que quedaron guardadas, los sentimientos que no nos atrevimos a reconocer, los nudos que siguen enredando nuestra vida, lo que está pendiente para resolver, lo que desechamos, lo que resulta inoportuno. A veces los niños manifiestan las crisis en forma tan contundente que sólo así tomamos conciencia de la importancia o la dimensión de nuestros sentimientos. Porque tendemos a no prestarles mayor atención, a considerarlos banales y a relegarlos a nuestra sombra.

Criar bebés es muy arduo porque, así como el niño entra en fusión emocional con la madre para ser, a su vez la madre entra en fusión emocional con el hijo para **ser.** La mamá vivencia un proceso análogo de unión emocional. Es decir, durante los dos primeros años es fundamentalmente una "mamábebé". Las mujeres puérperas tienen la sensación de enloquecer, de perder todos los lugares de identificación o de referencia conocidos; los ruidos son inmensos, las ganas de llorar constantes, todo les molesta, creen haber perdido las capacidades intelectuales, racionales. No están en condiciones de tomar decisiones domésticas. Viven como fuera del mundo; justamente, viven dentro del "mundobebé".

Y es indispensable que así sea. La fusión emocional de la madre con el hijo es lo que garantiza el cuidado que esta mujer estará en condiciones emocionales de prodigar para la supervivencia de la cría.

El desdoblamiento del alma femenina o la fusión emocional en el alma del bebé es

indefectible, aunque este proceso sea inconsciente. **La decisión de llevarlo a la conciencia es personal.** Vale aclarar que este proceso nos sorprende porque no lo esperábamos, y por lo general solemos rotular de mil maneras las sensaciones incongruentes de las madres y los reclamos indescifrables de los bebés. En muchos casos se diagnostican “depresiones puerperales”, cuando lo único que pasa es un brutal encuentro con la propia sombra.

Las depresiones puerperales¿son o se hacen?

Tomando en cuenta mi experiencia profesional, siento la necesidad de denunciar la increíble cantidad de mujeres a las que se diagnostica “depresión puerperal” y luego son medicadas psiquiátricamente por ello. Todos se asustan de las sensaciones extremas de la madre que ha dado a luz y, en lugar de acompañarla a las profundidades de su alma femenina, sostenida y afectivamente segura... prefieren adormecerla, logrando apaciguar los ánimos de los demás, y dejando a una mujer sin capacidades físicas ni emocionales para ocuparse del bebé, que es entregado a otra persona para que lo materne. Con frecuencia, la lactancia se corta y la madre tiene la certeza de estar haciendo las cosas terriblemente mal.

Para que se instale una depresión puerperal real se necesita un desequilibrio emocional o psíquico importante previo al parto, la vivencia de un parto maltratado (una cesárea abusiva, soledad, amenazas en el trabajo de parto, desprecio por parte de los asistentes, etc.) y desprotección emocional después del parto. Incluso así, casi cualquier madre con un mínimo de sostén emocional, escucha, solidaridad, compañía o apoyo, superará sin dificultades el desconcierto que pueda producirle su derrumbe emocional.

Existe una confusión entre “depresión puerperal” y “el encuentro con la propia sombra”.

Como hemos visto, el encuentro con la sombra es indefectible, pero hay mujeres que logran maquillarse mejor que otras. Para ilustrar este concepto, les relataré brevemente el caso de Romina.

El caso Romina

Romina llegó a mi consultorio traída por su marido, con su beba de dos meses en brazos. Ella deliraba, creía ver cosas que no sucedían. Estaban asustados.

Decidí empezar por el inicio: su biografía humana. Romina fue hija de un matrimonio muy joven que se separó cuando ella tenía tres años, dejándola al cuidado de una abuela muy rígida, que no le demostraba afecto. Hubo episodios en que la madre se la quiso llevar a vivir al campo con su segundo marido, pero para Romina su madre biológica era casi una desconocida. Vivió en la casa de sus abuelos, pero ella se sabía una “carga” para la abuela, que despreciaba la vida libertina de la madre de Romina. Circulaba un tío político, como figura amenazadora, que consideraba que Romina “debía” pagar por su crianza y educación. Tenía 19 años cuando murió la abuela, y este tío le pidió a Romina la llave de la casa. Romina, expulsada, se fue sola a Francia. Allí vivió 14 años, durante los cuales emprendió una búsqueda personal, espiritual, por momentos religiosa. Tuvo épocas buenas; logró afianzar amistades muy estrechas, trabajó y vivió diversas experiencias en varios países europeos.

Por fin, decidió volver de vacaciones a la Argentina, para ir en busca de la madre real y del padre real y confrontarse con sus fantasmas del pasado. Curiosamente, los padres habían vuelto a convivir después de casi treinta años de separación, tras dejar cada uno

otras parejas. En medio de este viaje, Romina se reencontró con un viejo amigo de la infancia, se enamoró y embarazó.

Decidió regresar a la Argentina y emprender esta nueva vida. Transcurrió el embarazo con sencillez, igual que el parto.

¿Qué acontece poco después del nacimiento de la beba? Romina cree enloquecer. Siente el mundo hostil y la presencia de su marido le resulta amenazadora. Le sugiero que armemos juntas el mapa familiar, los recuerdos del pasado y la realidad del presente. Comenzamos a discriminar cada necesidad real de la "Romina adulta" de la necesidad antigua de la "Romina niña". Los conflictos en apariencia graves con su esposo, los relacionamos con los pedidos no satisfechos en su infancia. Por otra parte, descubrimos que **la orfandad se le activa como sentimiento básico** y la inunda en el presente, por lo que se siente terriblemente sola y desamparada. Vamos discriminando lo actual de lo primario. Porque todo lo que le pasa en el campo emocional, le pasa de verdad; no es discutible, aunque la dimensión de lo que le sucede parezca exagerada desde el punto de vista de los demás. Se va tornando comprensible en la medida en que comparamos las experiencias de abandono en su infancia, revividas ahora en el alma de una mujer puérpera, es decir desdoblada, fragilizada por el rompimiento espiritual del parto y la fusión emocional con el bebé.

De apoco, Romina fue amigándose con sus "visiones", que no eran más que imágenes de su desdicha. Y tuvo el coraje de recordar cada día algo más, relacionar fechas, historias incomprensibles a los ojos de la niña que había sido, pero que de a poco se volvieron entendibles para la adulta que los recordaba, sumando comprensión hacia sí misma y hacia los demás.

Este proceso terapéutico duró casi un año. Mientras tanto, la beba nunca se separó de su madre, fue amamantada completamente, nunca se enfermó, no tuvo dificultades para dormir, ni manifestó ningún inconveniente.

¿Por qué? Porque, en la medida en que una mujer se hace cargo de su propia sombra, la observa, se pregunta, investiga, se cuestiona... **libera al hijo de la manifestación de esa sombra.**

Hay infinidad de casos similares al de Romina. El puerperio es el momento privilegiado para atravesar con acompañamiento y sostén el surgimiento de una parte de la sombra. Si la decisión personal es la de no querer enterarse, simplemente el bebé manifestará en el plano que le sea posible, por lo general en su cuerpo, el mensaje que una misma se está enviando. La decisión radica en cómo y cuándo hacerse cargo.

Creo que es indispensable saber de antemano que la sombra hará su aparición desmedida durante el puerperio; de lo contrario, cada sensación nueva asustará en primer lugar a la mamá que la vivencia y luego a todas las personas que la rodean, creando desconcierto y llavándolas a pensar que esa locura tiene que cesar. Así se diagnostica con demasiada ligereza la "depresión puerperal", considerando que una mamá "debe estar feliz por ese hijo sanito que tiene", "no debe estar triste", que al bebé "no le hace bien que llore", y tantas otras suposiciones basadas en la ignorancia del proceso esperable del puerperio.

Constituirse en "mamábebé" es atravesar ese período en un estado de conciencia de otro orden. Es necesario que cada madre "se vuelva un poco loca", y para ello necesita el sostén de quienes la aman, que le permitan sin riesgo abandonar el mundo racional, las decisiones lógicas, el intelecto, las ideas, la actividad, los horarios, las obligaciones. Es indispensable sumergirse en las aguas del océano del recién nacido, colmarse de sensaciones oníricas y abandonar el mundo material.

Otros casos de la manifestación de la sombra, relatados por las mamás:

- “Una noche había tenido una discusión con mi marido, sobre un tema que ya habíamos tratado sin lograr acuerdos. Sin dormir, mirando el techo en la oscuridad, oí que mi hija vomitaba en la otra habitación. En realidad -me doy cuenta ahorayo quería que esa situación se desprendiera violentamente de mí.”

- “Tomé la decisión de decirles a mis padres que no vinieran con nosotros de vacaciones. Ellos me colocaban en un lugar infantil, y yo no lograba ser autónoma en el funcionamiento de mi pequeña familia. Estaba tan nerviosa que me sobresaltaba cada vez que sonaba el teléfono. De pronto vi a Nacho todo brotado, con la piel roja y los labios rojos. Decidí no esperar más. Llamé a mi mamá y simplemente le dije que necesitaba irme de vacaciones sola con mi marido y mis dos hijos. Creo que no lo entendió. Esa misma tarde, Nacho ya no tenía erupción alguna, al punto de que mi marido consideró una exageración de mi parte el haberme asustado tanto.”

La pérdida de identidad durante el puerperio

Junto con fenómeno de fusión emocional, la aparición de la sombra y la locura necesaria para internarnos en una nueva esfera de conciencia, las mujeres nos encontramos fuera del mundo concreto pero en la obligación de seguir funcionando con sus reglas. Somos las primeras sorprendidas al reconocer que el lugar de trabajo, las amistades, los intereses personales que hasta hace pocos días consumían nuestra energía, se convierten en meros recuerdos ahogados por el llanto del bebé que nos reclama. Esta realidad nos asusta y creemos que nunca más volveremos a ser la mujer maravilla, activa, encantadora, inteligente y elegante que hemos construido con tanta dedicación.

Con la aparición del primer bebé, además de la desestructuración física y emocional se hace evidente **la pérdida de los lugares de identificación:** nos ausentamos del trabajo, del estudio, dejamos de frecuentar los lugares de diversión, estamos sumergidas en una rutina agobiante, a disposición de las demandas del bebé; cada vez menos personas nos visitan y, sobre todo, tenemos la sensación de “perder el tren”, de haber quedado fuera del mundo. La vida cotidiana acontece entre cuatro paredes, ya que salir con un bebé muy chiquito es a menudo desalentador.

Nos convertimos en “puérperas” durante un tiempo que se prolonga, según mi opinión, mucho más que los famosos 40 días. El puerperio no finaliza cuando el obstetra da “el alta” de la cicatrización de la cesárea o la episiotomía; no se trata de la recuperación definitiva del cuerpo físico después del embarazo y el parto, sino que tiene que ver con la emoción compartida y la percepción del mundo “con ojos de bebé”. Doloridas, cortadas, humilladas en muchísimos casos por el maltrato en la situación de parto (aunque pocas mujeres tengamos conciencia de esto), chorreando por arriba y por abajo y con un bebé que llora sin poder calmarlo, nos encontramos con una angustia terrible que empeora después de las seis de la tarde, coincidiendo dramáticamente con el horario más difícil para la criatura... A algunas mujeres se les suma la soledad, la falta de familiares o amigos que comprendan y la contengan, un marido que trabaja todo el día, y el vacío que produce este **no reconocerse a sí misma.**

Cuando proyectamos una mudanza a otro país, prevemos un período de adaptación, el aprendizaje de otro idioma, la aceptación de otros códigos de convivencia, la ausencia de amigos y un mundo nuevo para descubrir. La llegada de un primer hijo produce en las mujeres una pérdida de identidad similar, aunque no sea exactamente como mudarse a otro

país: ¡es mudarse a otro planeta!

Las mujeres puérperas tenemos la capacidad de estar “sintonizadas” en la misma “frecuencia” que el bebé, lo que nos facilita criarlos, interpretar las necesidades más sutiles y adaptarnos mutuamente a la nueva vida. Por eso es frecuente la sensación de estar flotando en otro mundo, sensibles o emotivas, con las percepciones distorsionadas y los sentimientos confusos.

La situación es inversa pero no menos complicada para las mamás que quieren o deben retomar el trabajo teniendo aún un bebé chiquito... Normalmente se exige a la mujer puérpera que “rinda” en el trabajo y que cumpla con la misma presencia prolongada que antes del nacimiento del bebé. Las mujeres “tienen que hacer de cuenta” que nada ha cambiado. Están obligadas a entrar de inmediato, en contacto con el mundo exterior activo y poner la mente en funcionamiento. Para lograrlo necesitan desconocer el estado de fusión emocional con el bebé que dejaron en casa, ya que el entorno laboral en general no avala ni facilita los estados regresivos. En estos casos, las madres no se permiten unir el mundo interno con el afuera.

Esta integración no está muy facilitada en nuestra sociedad, donde aparece una contrariedad: **“Si trabajo tengo que dejar a mi bebé. Si estoy con mi bebé no pertenezco más al mundo”.** Hay muy pocos lugares públicos donde los bebés son tolerados, lo que acrecienta la separación de los ámbitos de la vida social de la mujer-sin-bebé del otro ámbito privadísimo de la mujer-con-bebé. Salir con el chiquito a cuestas requiere esfuerzo e imaginación, pero somos las mujeres las que debemos instalar nuestro ser madres- personas en los lugares de pertenencia prioritarios para cada una.

Tanto la situación de encierro como la situación de desconexión son estados no elegidos conscientemente por las madres, quienes en su mayoría viven la maternidad como sinónimo de soledad y ausencia de mundo externo, sin haber imaginado antes lo que significaría en realidad la presencia del bebé.

Tampoco contamos con gran ayuda externa, ya que nuestra sociedad desconoce profundamente la esencia del bebé humano. Lo observa con desconcierto, intentando comprenderlo desde el punto de vista del adulto y pretendiendo que se adapte al mundo funcional de los mayores. Esta gran distancia entre ambas “frecuencias” aumenta la sensación de soledad e incomprensión de las madres recientes.

Entre lo externo y lo interno

Para este período tan crítico puede resultar facilitador buscar nuevos marcos de referencia que tengan relación con las necesidades concretas del aquí y ahora, ya que una cosa es enterarse de lo que les pasa a las mamás y otra muy distinta es convertirse en mamá.

Los lugares de pertenencia se buscan entre los pares; en este caso, entre otras mamás en busca de un lugar en el mundo. Descubrimos así que no estamos tan solas, que los temores y las preocupaciones son similares y que intercambiar experiencias nos fortalece.

Un grupo sostenedor permite que fluyan los estados regresivos, las intuiciones y emociones, revalorizando socialmente las facetas de la personalidad que estaban escondidas y que, al ponerse en evidencia, nos completan. Dicho de otro modo, cuando las madres encontramos lugares donde **lo que nos pasa** no sólo es compartido sino que además es **aconsejable,** el puerperio deja de ser un monstruo temido y puede convertirse en una

mágica travesía. En definitiva, **el puerperio es una apertura del espíritu.** La astucia radica en compartir este período con mujeres que tengan la intención de atravesar esta prueba, en lugar de perder el tiempo con personas temerosas de los cambios, tratando de justificar lo que nos pasa y haciendo de cuenta que no estamos sumergidas en la locura.

La cantidad de consejos que recibimos las madres desde la aparición del bebé, con el abanico de sugerencias contradictorias, produce lógicamente una desorientación e infantilización que obliga a conectarse con "lo que es correcto" en lugar de atender los caprichos de nuestra sombra, dictados por la parte más oculta de nuestro corazón.

Las necesidades de la madre puérpera tienen que ver con la contención afectiva, la aceptación de sus emociones y la confianza que podemos ofrecer para que se conecte con lo que le pasa. Los consejos carecen de sentido si no guardan estrecha relación con la historia emocional de cada mujer. En términos generales, debemos recordar que las mujeres puérperas han perdido su "equilibrio emocional", que están funcionando simultáneamente en dos aspectos (el aspecto adulto y el aspecto bebé) y que han perdido también sus referencias externas. Por eso sólo necesitan puntos de apoyo para sostenerse en las **referencias internas,** en la esencia de lo que cada una es.

Una mamá con un recién nacido huele a sexualidad, a exuberancia, a sangre, a leche, a olores, a fluidos. El nacimiento como irrupción en el mundo físico genera sentimientos tan intensos que nadie queda indiferente. Por ello, cada persona que intenta un acercamiento, lo hace teñido del impacto personal que provoca cada caso.

Es frecuente que los observadores del fenómeno fusional de la diada nos instalemos cómodamente en la lógica racional, desde donde dictamos leyes incomprensibles para el universo de las madres y sus bebés. Lo que está "bien" y lo que está "mal" se constituyen en guía, y todos nos sentimos más tranquilos.

Podríamos, en cambio, acompañar estos procesos con toda nuestra capacidad emocional. Reconocer que está implicada nuestra subjetividad. Permitir que cada una construya su manera personal de convertirse en madre. Ofrecer información en la medida en que esté al servicio del otro como individuo único y diferenciado. Esta actitud es válida para profesionales de la salud, para esposos, familiares, amigas, vecinos y profesores.

Sabemos muy poco si lo que sugerimos no se sustenta en un mínimo conocimiento de la historia personal de la madre. La única que sabe -sin saber que sabe- es la madre. Por eso la principal ayuda consiste en ayudarla a aceptar y valorar sus necesidades y su intuición, para tomar decisiones con respecto a la crianza de su bebé. Hay millones de buenas maneras de criar a los bebés, tantas como mamás hay en el mundo, en la medida que lo practiquen con total sinceridad consigo mismas.

Nuestra sociedad está apurada "por volver a la normalidad". Todos queremos que la mamá "vuelva a ser la de antes", que adelgace rápido, que abandone la lactancia, que retome el trabajo, que luzca espléndida... en fin, que esté a tono con los tiempos que vivimos. Es la era de internet, del e-mail, la telefonía celular, la televisión por satélite, los aviones y autopistas rápidas. El mundo anda a velocidad luz mientras las madres se sumergen en las tinieblas del recogimiento, conservando las redondeces y reclamando silencio. Quisiéramos que las madres y sus bebés no fueran tan diferentes del resto de la gente...

Comprender estas dos realidades superpuestas nos permite tolerar que las madres atraviesen **lentamente** el proceso de maternaje. Estar cerca de mujeres puérperas es ante todo **defenderlas** de exigencias sociales tan absurdas.

El mundo podrá transformarse, llegaremos a Marte, Júpiter o Neptuno; pero

necesitaremos siempre nueve largos meses para gestar a nuestros hijos, otros nueve meses para que inicien el desplazamiento autónomo y larguísimos años para ser capaces de enfrentar el mundo sin la ayuda de los padres.

Para atravesar el puerperio es preciso discriminar la necesidad personal de sumergirse en la fusión, del temor o la incomprensión de **los otros** que apuran los procesos, porque esto que perciben es demasiado diferente de todo lo conocido. Pero es problema de los otros.

Tener claro el propio deseo, confiar en la intuición e impulsar el vuelo hacia el interior del alma femenina nos facilitan la travesía.

Capítulo 2

El parto



El parto como desestructura espiritual

Para que se produzca el parto necesitamos que el cuerpo físico de la madre se abra para dejar pasar el cuerpo del bebé permitiendo un cierto “rompimiento”. Si elevamos nuestro pensamiento podemos percibir otro “rompimiento” que también se realiza, en un plano más sutil, y que corresponde a nuestra estructura emocional. Hay un “algo” que se quiebra, o que se “desestructura” para lograr el pasaje de “ser uno a ser dos”.

Es una pena que la mayoría de los partos los atravesemos con muy poca conciencia de nuestros poderes y limitaciones, ya que vivirlos a pleno nos permitiría también quebrarnos a pleno. Porque el parto es eso: un corte, una apertura forzada, igual que la irrupción de un volcán que gime desde las entrañas y que al despedir sus partes profundas rompe necesariamente la aparente solidez, creando una estructura renovada.

Hoy en día los partos conducidos, las anestesias y analgesias rutinarias y el apuro de todo el sistema por terminar rápido el trámite (el parto) no invitan a aprovechar este momento fundante en la vida sexual de las mujeres, como punto de partida para conocer

nuestra verdadera estructura emocional y la que necesitamos fortalecer.

El hecho es que -con conciencia o sin ella, despiertas o dormidas, bien acompañadas o solas- el nacimiento se produce.

Después de la "irrupción del volcán" (el parto) las mujeres nos encontramos con un hijo en los brazos y además con nuestros "pedacitos emocionales" (las piedras que se desprenden) desparramados por ahí, medio rotos y aturdidos rodando hacia el infinito, ardiendo en fuego y temiendo destruir todo lo que rozamos. Los "pedacitos emocionales" se desintegran y se dejan caer donde pueden. Por lo general, se manifiestan en el cuerpo del bebé o del niño pequeño, donde consiguen plasmarse ya que los chiquitos tienen por un lado una apertura emocional y espiritual dispuesta (como una llanura con pasto húmedo que recibe las piedras), y por otro lado carecen de pensamientos o ideas que los obliguen a rechazarlos. Simplemente, las emociones desarmadas, cuando sufren, se hacen "sentir" en el cuerpo del bebé que permanece disponible.

Al igual que un volcán, una vez que despedimos nuestro fuego, el contenido queda expuesto en los valles receptores. **Es la sombra, expulsada del cuerpo.**

Atravesar un parto es prepararse para la erupción del volcán interno, y esa experiencia es tan avasalladora que requiere mucha preparación emocional, apoyo, acompañamiento, amor, comprensión y coraje por parte de la mujer y de quienes pretenden asistirla.

De manera lamentable, hoy en día consideramos el parto como un acto puramente corporal y médico. Un trámite que, con cierta manipulación, anestesia para que la parturienta no sea un obstáculo, drogas que permiten decidir cuándo y cómo programar la operación, y un equipo de profesionales que trabajen coordinados, pueda sacar al bebé corporalmente sano y felicitarse por el triunfo de la ciencia. Esta modalidad está tan arraigada en nuestra sociedad que las mujeres ni siquiera nos cuestionamos si fuimos actrices de nuestro parto o meras espectadoras. Si fue un acto íntimo, vivido desde la más profunda animalidad, o si cumplimos con lo que se esperaba de nosotras.

En la medida en que atravesemos situaciones esenciales de rompimiento espiritual sin conciencia, anestesiadas, dormidas, infantilizadas y asustadas... quedaremos sin herramientas emocionales para rearmar nuestros "pedacitos en llamas" y permitir que el parto sea un verdadero pasaje del alma.

Institucionalización del parto

El inicio del vínculo "mamábebé" está muy condicionado a la vivencia del parto y a los primeros encuentros entre la mamá y su hijo. En general, no resultan tan ideales como describen las revistas y los libros especializados. Por eso me parecen pertinentes algunas consideraciones sobre la institucionalización y consiguiente deshumanización de este momento fundante, que ha perdido su connotación de hecho íntimo, sexual, amoroso, personal, único, mágico.

El parto debería ser revelador, en el sentido de que cada mujer debería poder parir de la manera más cercana a lo que ella **es en esencia.** Hay pocas mujeres que logran verse reflejadas en el parto que acaban de atravesar. Los partos no son buenos ni malos, pero la vivencia de cada mamá es fundamental en la posterior comprensión de sus dificultades en la iniciación del vínculo con su hijo.

No es posible hablar de partos sin echar una mirada honesta sobre lo que sucede en el 99 por ciento de los partos en la sociedad occidental. La mayoría transcurren en una

institución médica -clínica u hospital- donde nadie cree que valga la pena tener en cuenta la emocionalidad de la parturienta. La atención de los partos tal como los vivimos hoy en día está atravesada por el pensamiento funcional, y en este sentido el personal asistente tiene un único objetivo, que es el de sacar a un bebé relativamente sano. No importa cómo, ni con qué costos emocionales (que les resultan invisibles). Creo que a partir de este pensamiento se ha establecido una serie de rutinas, que como tales han perdido su sentido original, el objetivo específico para lo cual pueden ser necesarias algunas intervenciones. La banalización y generalización de estas prácticas han crecido en detrimento del cuerpo y las emociones de la madre.

El sometimiento en la atención del parto occidental: rutinas

En la mayoría de los partos las mujeres recibimos una atención masificada. Esto significa que los partos tienden a ser parecidos, en cuanto a duración, dolor y "resultados". Casi todas las decisiones se toman en función de terminar lo más rápido posible. Rápido se convirtió en **mejor.** Cuando una mujer atraviesa un parto en poco tiempo, lo considera "un buen parto". Cuando dura 24 horas o más, cree que fue un fracaso.

También prevalece la intención de esquivar el dolor. Aunque "dolor" es diferente de "sufrimiento". El sufrimiento se padece cuando la mujer se siente sola, desprotegida, desamparada, humillada, o siente que no está haciendo lo correcto. Cuando está en posición dorsal (acostada), con suero (que no le permite levantarse de la camilla ni darse vuelta), escuchando amplificados los latidos del bebé y tratando de adivinar qué significa la cara del obstetra o la partera después de cada tacto. Cuando le dan un ultimátum ("Si en media hora no terminás la dilatación, vamos a cesárea"), cuando no le permiten quejarse, gritar o llorar. Cuando lo único que ansia es terminar con la pesadilla. Cuando no se le ocurrió pedir la compañía de un ser querido. Cuando no tiene idea de lo que necesita, porque nunca lo pensó y nadie se lo preguntó. Cuando se siente una porquería, sin identidad, sin historia, sin vida. Cuando es nombrada como "la gordita de la habitación 8", o "la bolsa rota que ingresó a medianoche". Eso es todo lo que es, atada de pies y manos, acalambrada en la camilla obstétrica, con los genitales descubiertos mientras cambia el turno de enfermeras y el tiempo corre a favor de los demás.

El parto -tal como lo vivimos hoy en día- se ha convertido en una sucesión de actos rutinarios, a saber:

Internación precoz: La mujer llega con contracciones, a la institución médica. Le harán un tacto donde difícilmente la miren más allá de sus genitales. Decidirán la internación si se considera que "está en fecha de parto " (alrededor de la semana 40) aunque tenga nula o muy poca dilatación del cuello del útero. Esto significa que la mujer puede estar en un pre-parto, con inicio de contracciones, pero no necesariamente en franco trabajo de parto.

La internación supone permanecer acostada y quedar a merced de los tactos vaginales frecuentes y realizados por varias personas (en los hospitales públicos, varios estudiantes de obstetricia hacen sus prácticas), mientras el tiempo corre en contra.

Rasurado y **enema:** Práctica denigrante y molesta para la mujer, por entero innecesaria. En caso de necesitar una episiotomía, el lugar por donde se hace el corte carece prácticamente de pelos. Con respecto a los enemas, la mayoría de las mamás mueven el vientre una o varias veces durante el trabajo de parto, por la misma presión que las contracciones uterinas ejercen sobre el ano. La consecuencia de una enema es un goteo

permanente de materia fecal líquida que la madre no puede controlar y que la humilla. Las consecuencias del rasurado son también la denigración innecesaria y luego un crecimiento del vello púbico que pincha y molesta en una zona tan frágil como la vulva.

Vale la pena cuestionarse si hay algún motivo lógico que justifique estas prácticas.

Goteo: Casi todas las mujeres, al ser internadas para trabajo de parto, reciben el famoso “goteo”. Se trata de oxitocina sintética (que es la hormona que produce en forma natural el organismo, para provocar las contracciones uterinas), con el único fin de acelerar las contracciones, para lograr un parto más rápido. Deberíamos preguntarnos por qué un parto rápido es un parto mejor. O quién tiene tanto apuro. A esta práctica se la llama también “inducción del parto”. Se utiliza cuando ya “llegó la fecha” de parto,es decir, la semana 40 de embarazo, y la mujer “no dilata”. Esta “vía abierta” permite a los médicos suministrar drogas para demorar el trabajo de parto, si así lo requieren por comodidad de horarios, superposición de partos, cambio de guardia, etc.

Muchas mujeres comentan, como si tuvieran un defecto natural, que ellas “no dilatan”. Todas las mujeres dilatamos... si esperamos el momento en que espontáneamente comience el trabajo de parto. Es interesante notar que en las clínicas privadas los viernes nacen muchísimos bebés después de “inducciones departo”. Para los obstetras, parteras y asistentes de parto es más tranquilizador “terminar “ con los partos que pueden producirse en forma espontánea los fines de semana.

Todos los libros de obstetricia consideran la fecha probable de parto en la semana 40 más-menos 15 días. Es decir que la fecha probable va desde la semana 38 hasta la semana 42. Pero muy pocos médicos están dispuestos a esperar a la semana 42. Los cálculos son estimativos. Otra consecuencia relativa a las inducciones de parto es el elevadísimo número de bebés nacidos con bajo peso que requieren asistencia médica, con la consiguiente separación corporal de la madre, estrés para el niño y su familia, dificultad para el inicio de la lactancia, etc. Si el parto no se produce y se supone que la mujer ya cumplió la semana 40, con frecuencia se induce el parto para luego constatar que el peso y la madurez del bebé corresponden a la semana 3 8. Ante la evidencia de la cantidad de bebés que colman los servicios de recuperación neonatológica, vale la pena cuestionarnos sobre este apuro generalizado y sin sentido.

Las inducciones rutinarias del parto traen otra gravísima consecuencia: al introducir oxitocina en mayor cantidad que la que el cuerpo de la madre produce naturalmente, las contracciones son mucho más dolorosas, intensas y seguidas. En algunos casos, el parto se acelera tanto que culmina en pocas horas. Otras veces las contracciones uterinas son más intensas que las que el bebé puede soportar; entonces acelera el ritmo de los latidos del corazón para contrarrestar la falta de oxígeno. Cuando se cansa, bajan los latidos por debajo de 120 por minuto. Esto significa sufrimiento fetal. El bebé necesita oxígeno. La indicación correcta es practicar una cesárea. **Así es como fabricamos la impresionante cantidad de cesáreas en el mundo occidental.**

Permitir que una mujer atraviese el trabajo de parto al ritmo de sus contracciones naturales, con los debidos cuidados y acompañamiento, conduce a que excepcionalmente el bebé padezca sufrimiento fetal. El elevadísimo número de cesáreas que se realizan hoy en día tiene en parte su explicación, ya que todos los partos son atendidos con goteos de rutina. “De rutina” significa que no se evalúa en forma previa cada situación, sino que se aplica por orden de la institución, a toda mujer que ingrese con contracciones. Vale aclarar que muchas mujeres no han comenzado el trabajo de parto propiamente dicho, aunque sí tengan contracciones.

Cuando se realiza una cesárea, se condena a la mujer a otras cesáreas y por ende a limitar su maternidad a tres hijos.

Episiotomía: Es el corte que suelen hacer en pleno periné tomando una parte del labio de la vulva. El objetivo consiste en acelerar el período expulsivo. Esta práctica se realiza en casi todos los partos vaginales. Se corta el músculo en forma oblicua, por lo cual su cicatrización es muy dolorosa y produce en las puérperas un sufrimiento tal que repercute necesariamente en la disponibilidad de la mamá para ocuparse del recién nacido. Con la episiotomía se intenta esquivar la posibilidad de un desgarro. Sin embargo, los desgarros si bien pueden ser importantes si la madre está recostada, son pequeños si el parto es vertical.

Cesáreas: Al convertirse en rutina la inducción de los partos, es lógico que la mayoría de las cesáreas sean "fabricadas", habiendo exigido a la madre y al bebé una dinámica artificial en el trabajo de parto que finalmente "explota", tras lo cual son salvados gracias a la cesárea.

¿Es tan grave una cesárea? No, no es gravísima en sí: hoy en día las cesáreas salvan a muchos niños y a muchas madres, y es una maravilla que exista esta posibilidad sin grandes riesgos. Lo único grave es **el número de cesáreas innecesarias que se practican en el mundo occidental** por desconocimiento, por dinero, por estar al servicio de la comodidad de los profesionales y por la banalización que se ha hecho de esta práctica. También a causa del poquísimo cuestionamiento acerca de las prácticas médicas y paramédicas, que permitan discernir entre lo que es necesario hacer y lo que no es imprescindible si tiene un costo demasiado elevado para el ser humano que recibe atención. Está claro que el precio de la deshumanización lo pagamos las mujeres con nuestro cuerpo.

El maltrato: Las mujeres relatan con lujo de detalles el maltrato en los hospitales y salas de atención primaria. Aunque en obstetricia el maltrato no es privilegio de pobres. Las mujeres pasan horas con las piernas atadas, abiertas, sin poder moverse hasta acalambrarse, con los genitales desnudos a la vista de enfermeras, parteras y estudiantes de medicina que entran constantemente en las salas de parto, compartidas además con otras parturientas que aullan de dolor, de soledad, de desamparo, de maltrato y de falta de respeto por ese ser fragilizado que está a punto de dar a luz.

Anestesia peridural: Las mujeres creen, en medio de la soledad, el desamparo y el miedo, que el dolor será intolerable. Cuando el parto es inducido, en efecto las contracciones son demasiado dolorosas. Cuando la mujer está en posición dorsal (acostada), inmovilizada, atada en la camilla obstétrica, con las piernas elevadas y acalambradas, con un brazo inmovilizado por el suministro del goteo, y el monitoreo rodeando su cintura, con el sonido de los latidos del bebé que inundan su temor... suele pedir a gritos la anestesia peridural que la salve de este infierno. Por suerte existe. Muchos médicos prefieren suministrarla desde el principio, así la parturienta no molesta y pueden trabajar tranquilos.

De esta manera las mujeres pierden el dolor pero también el goce; pierden el miedo pero también la lujuria de la ruptura. Claro que, para internarse en el dolor, las condiciones del trabajo de parto deberían ser otras: movimiento libre del cuerpo, acompañamiento amoroso, progresión natural del trabajo de parto. La anestesia que es vivida como "salvadora" es muchas veces un recurso dentro de la situación previa de sometimiento.

Reflexiones sobre el maltrato

Las mujeres tememos el dolor en el parto, pero cuando relatamos nuestras vivencias, sin darnos cuenta nos referimos al maltrato que genera sufrimiento y que confundimos con “dolor”.

Cada parto es diferente. “Naturalmente” duran más tiempo que el que hoy se admite como tolerable. Entre 12 y 24 horas es un tiempo promedio razonable; incluso dos o tres días de parto pueden ser necesarios para que la mujer “elabore” inconscientemente el desprendimiento y se sienta capaz de abrir el cuerpo y entregarse al pasaje.

“Yo no dilato” suele ser la explicación que las mujeres dan para justificar la cesárea. Sin embargo, todas las mujeres dilatan. Simplemente no se esperó el tiempo suficiente. **Una mujer que no dilata es una mujer que no empezó el trabajo departo.**

Cada vez que una mujer tiene el coraje de relatar el maltrato que recibió durante el trabajo de parto, adquiriendo conciencia de lo vivido, se produce una avalancha de identificaciones en sus recuerdos. Allí, con asombro, cada una constata todo lo que no se atrevió a decir, lo que no pudo pedir, lo que no exigió, lo que no supo.

Debemos notar que en otras prácticas médicas corrientes, como una operación de apéndice, nadie recibe maltratos como los de una parturienta. Quizás se deba a que alrededor de un nacimiento, al igual que alrededor de la muerte, todos estamos implicados. No nos resulta indiferente. Cada nacimiento nos remite al nuestro, a los hijos que tuvimos, a los que no tuvimos, a los que querríamos tener, a los que perdimos. Y un hecho tan conmovedor necesita estar acompañado por personas capaces de implicarse emocionalmente, además de conocer y manejar algunas técnicas para ayudar al nacimiento. Si los acompañantes no tienen esta conciencia, aparece el maltrato, porque lo que se vive es demasiado intenso, demasiado animal, para tolerarlo desde afuera como simples espectadores. Sin duda, hay más de una razón para explicar la institucionalización del maltrato, a punto tal que casi nadie lo cuestiona.

Ser testigo de un rompimiento espiritual de tales dimensiones supone tener claro el propio camino. Acompañar un parto desde el lugar profesional no es lo mismo que asistir una práctica médica de cualquier otro orden. Creo que la falta de conciencia sobre la ruptura que se está produciendo es el motivo de las agresiones y el maltrato gratuito al que se hallan sometidas la mayoría de las mujeres en situación de parto.

“En el hospital de Escobar yo no me atreví a gritar porque oí a otra parturienta que gritaba mucho y le pegaron un cachetazo. Entonces me dije: ´A ver si me pegan a mí también...´.”

“El nivel socioeconómico no tiene nada que ver. Yo estuve en la Suizo-Argentina y cuando llegó la enfermera me destapó y me retó porque había manchado las sábañas. Recién salía de la sala de cirugía, yo estaba medio dormida...”

“Yo tuve un desgarro y no me creían; me querían hacer levantar a toda costa. Yo lloraba de dolor hasta que conseguí que un médico me revisara y dijera que efectivamente tenía un desgarro y no podía caminar.”

“A mí me habían prometido que mi marido iba a poder entrar en la sala de partos conmigo, pero cuando llegó el momento... nadie escuchó nuestros reclamos.”

“Cada vez que gritaba por el dolor de una contracción, la enfermera se reía y me decía:´Cuando lo hiciste te gustó´. Yo no podía creer que en esta época alguien me dijera algo así.”

“Cuando le dije a mi médico que quería esperar que el parto se desencadenara solo, sin provocarlo, me dijo: ´Si querés que tu hijo se muera, es problema tuyo´.”

La mayoría de las mujeres guardan recuerdos de sufrimiento pero no tienen

conciencia del maltrato que han recibido. A veces concilian: “Si no grito me tratan mejor”.

Antes de la era de los partos medicalizados y sistemáticamente institucionalizados, las mujeres parían acompañadas de alguna mujer experimentada y asistida por otras mujeres: madres, primas, hermanas. Es verdad que los partos difíciles eran dramáticos; las condiciones de higiene generaban una mortalidad perinatal muy superior a la de hoy en día. Pero en otro sentido tenían una mejor calidad de parto; disfrutaban de contención, tiempo y respeto. Nadie las apuraba. Nadie las acostaba. Nadie las pinchaba ni las cortaba. Y por supuesto, las complicaciones en los partos eran menos frecuentes que en la actualidad.

El cuerpo habla. El cuerpo tiene memoria: lo que atraviesan juntos esta mamá y este bebé va a dejar huellas en ambos. Los partos poco cuidados y las promesas incumplidas dejan marcas. Casi no hay médicos que acepten atender partos sin goteos y sin realizar episiotomías de rutina. El sistema económico exige apurar los partos. Sin embargo, cada parto es único y merece tener su tiempo. Las empresas de medicina “prepaga” pagan muy poco a médicos y parteras por la atención de un parto, por esta razón los profesionales suelen tener a cargo muchos partos por mes, con la consiguiente poca disponibilidad.

Hablar de partos en nuestra sociedad es hablar de maltrato a la mujer, de deshumanización y de falta de respeto.

El mundo sería otro si pudiéramos acompañar a cada parturienta en su proceso personal, sin ninguna otra ciencia más que la de poner el corazón, siendo capaces de estar atentos por si aparece algún riesgo y evaluar con seriedad las intervenciones absolutamente necesarias y beneficiosas para un buen nacer.

La opción de parir rodeada de respeto y cuidado

Creo que nos llegó la hora de hacernos cargo de nuestros partos. Es insólito que, en materia de partos, las mujeres estemos tan desconectadas, ignorantes, temerosas y nos encontremos sin capacidad de hacer buenas elecciones. Esto se contrapone a otros aspectos de nuestra vida cotidiana, como el trabajo, las relaciones sociales, familiares o afectivas, donde nos manejamos con diversos grados de autonomía y decisión.

¿Hay alguna posibilidad de imaginarnos un parto diferente? ¿Es importante?

Comencemos por pensar que el parto no es sólo un hecho físico, que comienza con las contracciones uterinas y finaliza con el nacimiento del bebé y el desprendimiento de la placenta. Es, por sobre todo, una experiencia mística, tal vez el hecho más importante en la vida sexual de las mujeres. Y como hecho sexual, tenemos derecho a vivirlo en intimidad y con profundo respeto a la persona como ser único, con su historia, sus necesidades y deseos personales.

Intimidad significa conexión con nuestro ser profundo, sin valoraciones externas de “bueno” o “malo”, al igual que en nuestra vida sexual, en la que intentamos desarrollar en nosotros nuestras capacidades esenciales, acomodando nuestra idiosincracia, manera de ser, impulsos y deseos personales.

Así deberían ser los partos. Diferentes y únicos.

El dolor -tan desprestigiado en los tiempos modernos- es necesario para el recogimiento. **Para conectarse con partes muy escondidas de nuestro ser, para bucear bien adentro y salir del tiempo y del espacio reales. Para entrar en un nivel de conciencia intermedio, un poco fuera de la realidad. El dolor nos permite desligarnos del mundo pensante, perder el control, olvidarnos de la forma, de lo correcto. El dolor es nuestro amigo, nos lleva de la mano hacia el mundo sutil, allí donde el bebé reside y**

se conecta con nosotras. Perdemos noción del tiempo y del espacio. Para entrar en el túnel de la ruptura es indispensable dejar mentalmente el mundo concreto. Porque parir es pasar de un estadio a otro. Es un rompimiento espiritual. Y como todo rompimiento, duele. El parto no es una enfermedad para curar. Es el pasaje a otra dimensión.

Ahora bien, esto es posible sólo si alguien nos sostiene. Si contamos con un acompañamiento amoroso por parte de un profesional o un ser querido dispuesto a mirarnos y a ponerse a nuestro servicio.

Si las mujeres tenemos que estar atentas defendiéndonos del maltrato y la deshumanización, eso nos resta capacidad para introducirnos en las profundidades de nuestro ser. Por eso es imprescindible elegir la mejor compañía para este viaje. No nos conformemos con lo que “todo el mundo elige”, con los médicos de moda o prestigiosos. Al contrario, hay que evaluar quién está dispuesto a observar nuestro personalísimo encuentro con la sombra, cuidándonos y haciendo todo lo que no ponga en riesgo nuestra salud física y espiritual.

Acompañar a cada mujer en su parto

Asistir un parto es una tarea muy compleja, a causa de la dimensión del hecho humano. Y tan inmensa y misteriosa es la situación, que la mayoría de los profesionales optan por desconocer “lo humano “ en la atención y el seguimiento de los partos, refugiándose en la intervención, que los calma y les da la sensación de que “hicieron todo lo que había que hacer”.

Si tomamos en cuenta que la parturienta necesita mucha contención para animarse a dejarse llevar por ese rompimiento físico y espiritual que tiene que producirse para permitir la salida del bebé, deberíamos considerar ese momento (a veces larguísimas horas) como merecedor de la mayor amorosidad. Sólo con amor uno se puede introducir en un viaje hacia lo desconocido, llegar a un límite imaginario entre la vida y la muerte y atreverse a lanzarse.

Y es tal el desconocimiento que tenemos sobre el alcance de ese pasaje, que hacemos todo lo posible para pensar y producir hechos que nos mantengan aferrados a lo material. Imponemos reglas, horarios, fechas, tiempos, posiciones; cortamos, pinchamos, medimos, analizamos, medicamos, anestesiamos, de manera que todo sea bien concreto, palpable e indiscutible. En otras palabras, tratamos de estar muy preocupados por los aspectos corporales, de manera tal que no haya lugar para otro tipo de consideraciones.

Es una de las explicaciones que encuentro para comprender por qué los partos se han convertido en un espacio donde cada mujer se pierde de sí misma, en lugar de encontrarse más fiel que nunca.

Casi todas las rutinas impuestas desde el ingreso de una parturienta en una institución médica tienen por objetivo deshumanizar el acontecimiento. Se pierde identidad, nadie la llama por su nombre, no se le informa con amabilidad sobre el desarrollo del parto, se la acuesta en una camilla incómoda, no se le permite caminar para trasladarse hasta la sala de partos, por supuesto no puede gritar sin ser castigada; la mayoría de los partos son inducidos, es decir que deliberadamente se aceleran o se atrasan las contracciones según la disponibilidad de horarios del personal médico.

Estas prácticas son tan comunes que nadie se las cuestiona. Y allí reside mi mayor desconcierto. **Cuando las situaciones injustas son corrientes, perdemos la noción de**

libertad.

Históricamente, las mujeres han atravesado sus partos rodeadas de mujeres con experiencia. Sólo en el siglo XVII los médicos varones ingresan en este terreno, acuestan a la mujer para lograr comodidad en la investigación y los partos comienzan a ser tratados como enfermedades. Hoy en día esto está tan incorporado en la cultura occidental, que no podemos imaginar un parto fuera de una institución médica.

Sin desmerecer los avances tecnológicos y la disminución de la mortalidad perinatal, es una pena que los avances logrados gracias al conocimiento se vuelvan en contra de la integridad emocional de las mujeres que dan a luz.

Ahora bien, para utilizar la tecnología **a beneficio** de las parturientas, es necesario lograr un acercamiento humano para **conocer** a cada mujer en particular. Esa persona tiene una historia, una elección de vida, una situación afectiva, económica, psíquica, única. Y la mejor manera de acercarnos es **preguntando:** "¿Cómo estás? ¿Qué necesitás? ¿Qué te puedo ofrecer? ¿Tenés temor? ¿Te duele? ¿Querés la compañía de alguien? ¿Estás cómoda? ¿Me querés contar algo que yo no sepa? ¿Quién está cuidando a tus otros hijos? ¿Querés mandar algún mensaje? ¿Tenés mamá? ¿Tenés buena relación con ella?", etc.

Claro que lo ideal es llegar al parto con algún vínculo preestablecido. Hablo de vínculo, no de visitas obstétricas para control del embarazo.

Si hay acompañamiento humano, el parto puede ser doloroso, largo, cansador o complicado, pero se atraviesa fortalecida. Si no, cualquier situación de dolor o de miedo se convierte en sufrimiento y desamparo. Y este es el estado en que luego una madre tiene que ocuparse de su bebé: integrada o destruida.

Comprendo que no tenemos muchas ganas de pensar -justo en un momento en que todos queremos considerar como "muy feliz"- en los niveles de violencia y de sometimiento que se juegan en las salas de partos, incluso por parte de las enfermeras, las parteras y el personal de limpieza. Tal vez sea el lugar más sutil donde la sociedad entera permite ejercer el control, el maltrato y el odio sobre el poder infinito de las mujeres que paren.

Vale la pena pensar y buscar modos más felices de vivir todos las aspectos de nuestra vida. Esto nos concierne a las mujeres. Y somos las mujeres las que podemos generar modelos alternativos.

¿Existe un lugar tan ideal para parir?

En los países más desarrollados las mujeres están generando modelos autónomos y libres para parir. En Francia ha sido muy reconocido el trabajo realizado desde la década de los 60 por el doctor Michel Odent en el hospital de Pithiviers, en Loiret, a unos 80 kilómetros de París. En Inglaterra, Alemania y Holanda cada vez más mujeres eligen parir en sus casas, acompañadas por parteras, o en casas de nacimiento, que se asemejan menos a un hospital y más a un hogar; de esta manera se ha logrado disminuir considerablemente el número de cesáreas e intervenciones innecesarias. En España crece el fenómeno de parir en casa. En los Estados Unidos, la mitad de las mujeres paren en casas de nacimiento, acompañadas por parteras.

En general, estas "casas de nacimiento" están asociadas a un hospital cercano, adonde se deriva a la parturienta en caso de que resulte necesaria una intervención. La iatrogenia y el número de intervenciones son muy bajos. ¡Y este tipo de asistencia es muy económica!

En la Argentina, hay algunos pocos profesionales que trabajan en este sentido. Entre ellos, Raquel Schallman, partera sabia y amiga, con quien compartimos tantos momentos de reflexión y entusiasmo. No existen aún "casas de nacimiento ", pero sí la posibilidad de tener un parto humanizado, respetado, contenido, y donde también importa la calidad de la vivencia, en términos de introspección, alejamiento del mundo racional, tiempo ilimitado mientras la salud de la madre y el niño no corran riesgos, ayuda espiritual y posibilidad de "desmoronarse", "romperse" sin temor, porque no es el mundo de las formas el que hay que cuidar, sino el espacio de lo sutil.

Parto y sexualidad

El parto puede ser una experiencia mística de gran aprendizaje. En realidad, es la experiencia sexual más importante en la vida de una mujer. Y si lo vemos desde el punto de vista de la sexualidad, me gustaría comparar el parto con la relación sexual: una cosa es hacer el amor con la persona amada, y otra muy diferente es sufrir una violación. Físicamente hablando, las dos son relaciones sexuales con penetración.

Sin embargo, cuando una mujer hace el amor, va al encuentro de sí misma y del otro, es profundamente "ella misma". Se reconoce en lo que activamente da y en lo que recibe. La relación sexual no es ni "buena" ni "mala". Es. No podría catalogarla ni por su duración, ni por la intensidad de las sensaciones, ni por las palabras dichas, ni por el objetivo. No hay resultados; sólo hay encuentro humano.

Cuando una mujer es violada, trata de que el infierno termine lo antes posible, hace todo lo posible para no "enojar" al otro, ya que puede recrudecer su sadismo; "se porta bien", no grita, no se queja, no pide, no habla. Cuando la pesadilla llega a su fin, olvida los detalles de lo que pasó, y sólo recuerda lo que la "salvó", que por lo general es el violador que le ha perdonado la vida.

Lamento comparar las vivencias de parto con las violaciones, pero las mujeres tenemos poquísima conciencia de las situaciones violatorias de nuestra intimidad durante la atención del parto. Y es justo porque, cuando recibimos la recompensa del bebé, aunque destruidas emocionalmente, creemos que no tenemos ningún derecho a recordar ni reconocer las situaciones de extremo maltrato físico y emocional.

Los mecanismos de la atención de los partos quitan a la mujer la posibilidad de introspección en uno de los momentos clave de su vida. El nacimiento, la crianza de los hijos y los vínculos familiares faltos de una mirada interior pierden sentido, razón de ser, y se convierten en situaciones alienantes para todos.

Las tan renombradas "depresiones puerperales", o incluso "psicosis puerperales", tienen más relación con la deshumanización y el maltrato atroz por parte del personal asistente que con el "síndrome del vientre vacío". Además, para que se instale una franca depresión se necesita una fragilidad psicológica previa al parto.

Es innegable que la falta de reconocimiento hacia una mujer que necesita muchísimo respaldo, contención, afecto y aceptación para atravesar un parto y desprenderse del cuerpo de su hijo lleva fácilmente a sentimientos de tristeza, soledad e incomprensión, así como dificultades para sobrellevar dicho pasaje. Pero hay un abismo entre "tristeza" y "depresión".

Es sorprendente que estos maltratos, tan instalados en nuestra sociedad, no sean percibidos como tales. Las mujeres, en su gran mayoría, no tienen registro de haber sufrido humillaciones ni de no haber sido asistidas para tener el parto que habrían sido capaces de

atravesar.

Un parto respetado debería ser la ocasión de permitir a las mujeres vivir las regresiones necesarias que le faciliten el desprendimiento del cuerpo de su hijo. Y las manifestaciones regresivas suelen ser impactantes. Las mujeres pueden necesitar llorar, gritar, pedir, rezar, moverse, conectarse con recuerdos, en fin, utilizar la inteligencia intuitiva que el ser humano ha ido desarrollando a lo largo de millones de años, para ser activamente las protagonistas del mejor parto posible.

Las mujeres deberían parir sin el condicionamiento de infraestructuras inadecuadas y sin prejuicios y apuros del equipo asistente. Las salas de partos deberían ser lugares amenos donde las parturientas puedan gritar a gusto, descansar, estar en intimidad con el padre del bebé o con quienes ellas deseen, y pedir las ayudas que realmente necesiten. Y los sistemas de atención deberían encontrar la manera de no deshumanizar a tales extremos los partos, recordando que el acto de parir roza apenas los actos médicos y que, con un poco de mirada y sostén, la mayoría de los partos pueden ser acompañados como lo que son: procesos sanos, naturales, de la vida sexual y emocional de las mujeres.

Las personas que tienen la ocasión de ser testigos de partos respetados experimentan la sensación de ser testigos de una evidencia. El mundo sería otro si las salas de partos fueran menos silenciosas, si en el inicio de la relación entre seres humanos hubiera lugar para las emociones, si la deshumanización no abarcara las áreas de la bienvenida al mundo.

Quiero demostrar que la calidad de la relación y la entrega a la fusión emocional que una madre podrá luego desarrollar con el recién nacido, estará teñida de las improntas del maltrato vivido, la despersonalización y la infantilización de su ser esencial. El niño se encuentra con una madre destruida psíquicamente, que ni siquiera tiene conciencia de ello.

Recordando mi segundo y mi tercer parto

Mi primer parto fue una cesárea, que luego comprendí innecesaria, en febrero de 1982 en París. Para el segundo parto fui a ver al doctor Michel Odent, que me dijo que cada parto es diferente. Tenía fecha para el 3 de marzo, pero pasaban los días y el parto no se desencadenaba. Me hacían controles diarios por monitoreo y también miraban el color del líquido amniótico. ¡Llegó el 26 de marzo! La preocupación era general, pero la beba parecía muy feliz en el útero y nada indicaba una complicación. Finalmente llegaron las contracciones. El parto duró 24 horas. Ese día y esa noche me propusieron todo tipo de trabajos, caminatas, conversaciones, mimos, etc. El trabajo de parto se prolongaba. En un momento llegó al hospital una parturienta que parecía realizar un trabajo de parto muy rápido. La partera me tomó del brazo y me llevó corriendo a la “sala de partos salvaje” como la llamaban ellos, porque se parecía más a un dormitorio de un matrimonio joven de la década de los 70 que a una sala de partos convencional: colchón en el piso, almohadones, paredes de madera, posters, ¡y un tocadiscos! (fue antes de la era de los discos compactos). Esa muj er de cabello largo y negro estaba parada, sostenida por otra partera, pujando. Yo, que también estaba allí, al lado suyo, vi nacer al bebé, olí la sangre fresca y me invadió tal emoción que estallé en llanto... sollozando de alegría. Esa emoción aceleró mis contracciones.

Minutos después terminé mi dilatación, entregada y emocionada por el milagro de la vida.

Mi hombre amado me sostuvo por la espalda; yo estaba medio parada, pero la fuerza del pujo me hacía llegar acuclillada casi al suelo. Vi asomarse a mi beba y la tomé

con mis brazos mientras salía suavemente del canal de parto. Luego me sentaron en el suelo, sobre una sábana blanca, y colocaron una bañerita de plástico con agua tibia entre mis piernas. El papá la sumergió en el agua mientras nuestra hija abría los ojos y sonreía. Un rato después cortó el cordón umbilical, que ya no latía. La beba nunca lloró, ni siquiera gimió. Sólo sonreía. La puse al pecho, llorando. Agradecí eternamente a la partera, Georgette, que hubiera buscado la manera de "hacerme soltar las amarras de mi control", para que al fin me lanzara a parir; fue la fuerza del parto de una mujer desconocida lo que me posibilitó la entrega. Después regresé caminando a mi cuarto con la beba en brazos.

Muchos años después, en Buenos Aires y con otro amor en mi vida, experimenté el tercer nacimiento. Habíamos decidido parir en casa, con Raquel Schallman como partera y amiga íntima, y el doctor Carlos Burgo por seguridad. También este parto se atrasó dos semanas con respecto a la fecha probable, pero yo tenía la sensación de haber vivido esa novela. Me dedicaba a calmar a las personas que se alarmaban alrededor porque los días pasaban "y el doctor no me hacía nada". Una noche empezaron las contracciones; pasamos las horas riéndonos en casa, comiendo algo liviano, "cuchicheando", haciendo chistes, sólo interrumpidas por las contracciones, que se volvían cada vez más dolorosas y seguidas, hasta que necesité ponerme "en cuatro patas" para calmar el dolor. En algún momento me sumergí en agua, pero después me sentí incómoda y preferí salir. A las 5 de la mañana, salió del fondo de mi ser un aullido, y oí que Raquel decía: "Es el grito del parto; el bebé está por salir". Cuenta la leyenda (porque no tengo un registro preciso de lo que pasó) que, tal como estaba, de pie, con una mano tomé con toda mi fuerza el cabello de mi marido, y con la otra abracé a Raquel, mientras Carlos recibía a la beba. La puse en el pecho y la beba no succionó. Pregunté, desesperada: "¿Qué pasa que no chupa?", mientras todos estallaban en carcajadas y respondían: "¡Vamos a llamar a una especialista en lactancia que se llama Laura Gutman!".

En ese momento supe que mis hijos mayores habían pasado toda la noche sentados en la escalera, en silencio, esperando el desenlace; y le preguntaron a Raquel si ya podían bajar. Entre los dos vistieron a la beba, mientras me daban unos puntos a causa de un pequeño desgarro. Después nos dormimos todos abrazados en la gran cama matrimonial. Al mediodía nos despertamos... El sueño era real y, por sobre todo, era **increíblemente** simple. Aunque corría el mes de abril, el día era primaveral; nos vestimos y salimos a pasear... con la niña recién nacida. Fin de la historia.

Capítulo 3

Lactancia



Amamantar: una forma de amar

Todas las mamás, absolutamente todas, pueden amamantar a sus hijos.

En vez de hablar de técnicas, horarios, posiciones y pezones, vamos a hablar de amor.

Amamantar a nuestro hijo nos va a resultar sencillo si nos damos cuenta de que es lo mismo que hacer el amor: al principio necesitamos conocernos. Y esto se logra mejor estando solos, sin apuro.

Cuando hacemos el amor con el hombre que amamos, no nos importa el tiempo, ni si el coito dura más o menos de 15 minutos, si estamos más en un lado de la cama o en el otro, si estamos arriba o abajo. No nos importa si lo hacemos varias veces en una hora o si dormimos agotados y abrazados todo un día. No hay objetivos, salvo amarnos.

Cuando nace el bebé, el reflejo de succión es muy fuerte. Como su nombre lo indica, tienen el reflejo de buscar, encontrar y succionar el pecho materno. Para ello sólo se necesita que el bebé esté cerca del pecho. Mucho tiempo. Todo el tiempo. Porque el

estímulo es el cuerpo de la madre, el olor, el tono, el ritmo cardíaco, el calor, la voz; en fin, todo lo que le resulta conocido.

Como en los encuentros amorosos -que de eso se trata-, necesitamos tiempo y privacidad. Las mujeres necesitamos entrar en comunicación con el hombre para acceder al acto sexual. No hay ninguna diferencia en el acto de amamantar. El bebé necesita estar comunicado para sentir el contacto y poder succionar, y las mujeres para producir leche y generar amor. Así de simple.

Si recordamos que la leche materna no es sólo alimento, sino sobre todo amor, comunicación, sostén, presencia, cobij o, calor, palabra, sentido... entonces nos resultará absurdo negar el pecho porque “no letoca”, “yacomió” o “es capricho”. ¿Acaso es capricho cuando necesitamos un abrazo prolongado del hombre al que amamos?

Sólo el alejamiento de nuestra esencia nos conduce a pensamientos tan violentos hacia nosotras mismas y hacia nuestros bebés.

El encuentro consigo misma

Cuando las mujeres reafirmamos nuestra relación con la naturaleza salvaje, adquirimos conocimiento, visión, inspiración, intuición, y la vida misma vibra por dentro y por fuera. “Salvaje” no en el sentido peyorativo moderno como falto de control, sino en su sentido original, que significa vivir una existencia natural, donde la criatura se desarrolla con su integridad innata y saludable.

Esta cualidad salvaje forma parte de la naturaleza instintiva y fundamental de las mujeres. Y es el conocimiento de esta naturaleza lo que nos permite percibir el sonido de los ritmos internos y vivir al son de ellos para no perder el equilibrio espiritual. Cuando las mujeres nos apartamos de la fuente básica, perdemos los instintos y los ciclos vitales naturales quedan sometidos a la cultura o al intelecto o al ego, ya sea el propio o el de los demás. Lo “salvaje” hace saludables a todas las mujeres. Sin el costado salvaje, la psicología femenina carece de sentido.

Las mejores oportunidades para que cada mujer se conecte con sus aspectos más naturales, animales, salvajes de su ser esencial son el parto y la lactancia. Claro que muy pocas lo logran, porque hombres y mujeres, aterrorizados por nuestros aspectos animales, hacemos todo lo posible para que no se filtren en nuestra manera de ser. Nos gustaría parir sólo con la cabeza, sin integrar nuestras zonas bajas. Tal vez por eso todos nos sentimos más tranquilos con las cesáreas: el nacimiento se produce en un lugar más elevado, más limpio y decoroso.

La lactancia es continuación y desarrollo de nuestros aspectos más terrenales, salvajes, directos, filogenéticos. Para dar de mamar deberíamos pasar casi todo el tiempo desnudas, sin largar a nuestra cría, inmersas en un tiempo fuera del tiempo, sin intelecto ni elaboración de pensamientos, sin necesidad de defenderse de nada ni de nadie, sino sólo sumidas en un espacio imaginario e invisible para los demás.

Eso es dar de mamar. Es dejar aflorar nuestros rincones ancestralmente olvidados o negados, nuestros instintos animales que surgen sin imaginar que anidaban en nuestro interior. Y dejarse llevar por la sorpresa de vernos lamer a nuestros bebés, de oler la frescura de su sangre, de chorrear entre un cuerpo y otro, de convertirse en cuerpo y fluidos danzantes.

Dar de mamar es despojarse de las mentiras que nos hemos contado toda la vida sobre quienes somos o quienes deberíamos ser. Es estar desprolijas, poderosas,

hambrientas, como lobas, como leonas, como tigresas, como canguras, como gatas. Muy relacionadas con las mamíferas de otras especies en su total apego hacia la cría, descuidando al resto de la comunidad pero milimétricamente atentas a las necesidades del recién nacido.

Deleitadas con el milagro, tratando de reconocer que fuimos nosotras quienes lo hicimos posible, y reencontrándonos con lo que haya de sublime. Es una experiencia mística si nos permitimos que así sea.

Esto es todo lo que se necesita para poder dar de mamar a un hijo. Ni métodos, ni horarios, ni consejos, ni relojes, ni cursos. Pero sí apoyo, contención y confianza para ser una misma más que nunca. Sólo permiso para ser lo que queremos, hacer lo que queremos y dejarnos llevar por la locura de lo salvaje.

Esto es posible si se comprende que la psicología femenina incluye este profundo arraigo a la madre-tierra, que el ser una con la naturaleza es intrínseco al ser esencial de la mujer, y que si este aspecto no se pone de manifiesto la lactancia simplemente no fluye. No somos tan diferentes de los ríos, los volcanes, los bosques. Sólo es necesario preservarlos de los ataques.

Las mujeres que deseamos amamantar tenemos el desafío de no alejarnos en forma desmedida de nuestros instintos salvajes. Solemos razonar, leer libros de puericultura, y de esta manera perdemos el eje entre tantos consejos supuestamente “profesionales”.

Hay una idea que atraviesa y desactiva la animalidad de la lactancia, y es la insistencia para que la madre se separe del cuerpo del bebé. Contrariamente a lo que se supone, el bebé debería ser cargado por la madre todo el tiempo, **incluso** y **sobre todo cuando duerme.** La separación física a la que nos sometemos como diada entorpece la fluidez de la lactancia. Los bebés occidentales duermen en el moisés o en el cochecito o en sus cunas demasiadas horas. Esta conducta sencillamente atenta contra la lactancia. Porque dar de mamar es una actividad corporal y energética constante. Es como un río que no puede parar de fluir: si las piedras son muy numerosas, desvían su caudal.

La mayoría de las madres que consultan por dificultades en la lactancia están preocupadas por saber cómo hacer las cosas correctamente, en lugar de buscar el silencio interior, las raíces profundas, los vestigios de femineidad y un apoyo en el varón, en la familia o en la comunidad que favorezcan el encuentro con su esencia personal.

Por eso en las consultas, cuando las madres se sienten reconfortadas al recibir unas palabras simples de aliento y mucha protección, estoy en condiciones de pedirles que no dejen al bebé y lo mantengan en sus brazos. Enseguida las tensiones de la madre y del niño desaparecen y la leche fluye. El bebé se queda dormido. En ese momento suelo pedirles a las madres que no lo aparten, que lo mantengan en sus brazos, y les cuento que el niño está dormido sólo en apariencia, ya que sigue bebiendo de su energía, de su aura, de su cuerpo. Si lo depositan lejos del cuerpo materno, el alimento se corta.

La preocupación por los horarios es lo más antileche materna que conozco. Las famosas tres horas que todavía se recomiendan entre mamadas son fruto de la ignorancia y la falta de respeto por los ritmos internos de la especie humana. Son hartantes y resultan confusas para las madres que intentan no equivocarse en la crianza de sus hijos pequeños. El mundo occidental está repleto de “ opinólogos “ con diploma, que sofocan la esencia femenina que puja por aparecer en un hecho tan mágico y simple como la leche que chorrea de los pechos de una mujer.

Otra actitud antileche responde a la absurda idea de que el bebé se va a “mal acostumbrar”. Cualquier otra especie de mamíferos moriría de risa (y también de muerte) si

lo que el recién nacido reclama para su subsistencia le fuera negado. Los seres humanos somos bastante menos inteligentes de lo que creemos, al pretender negar las leyes de la naturaleza y complicando la existencia.

Dar de mamar a nuestros bebés es ecológico en su sentido más amplio. Es volver a ser lo que somos. Es nuestra salvación. Es un punto de partida y de encuentro con una misma. Es despojarnos de cultura y atragantarnos de naturaleza. Es ingresar a nuestros niños en un mundo de colores, ritmo, sangre y fuego, y bailar con ellos la danza de la vida.

Para lograrlo es indispensable buscar protección, siempre centradas en la sabiduría potente y natural de nuestro corazón.

El inicio de la lactancia

Cuando durante el parto se han utilizado anestesias u otras drogas, puede suceder que el bebé nazca un poco deprimido. En estos casos, cuanto más rápido vuelva a los brazos de la madre, más eficazmente será estimulado.

El reflejo de succión es muy fuerte en los bebés durante las primeras horas después del nacimiento. Si el bebé es separado de su madre -debería ser sólo por razones estrictas de riesgo para su salud- a medida que pasan las horas, el reflejo se va “apagando” lentamente. Los bebés separados varios días de la mamá recuperan la capacidad de succionar pero necesitan mucha paciencia, voluntad y deseos de amamantar por parte de la madre.

Al ponerlos al pecho, estos bebés no succionan instintivamente como al nacer, pero si los acunamos, los mantenemos sobre el cuerpo y probamos una y otra vez, al fin “recuerdan” esta capacidad y reaprenden lo que tenían olvidado.

Aquí la palabra clave es **paciencia,** que es la **ciencia de la paz.** Paz y tranquilidad es lo que necesitan bebé y mamá. Y sostén emocional. Si el bebé no logra succionar, entonces con más razón lo dejamos sobre el pecho en contacto íntimo **todo el tiempo.**

Como cuando hacemos el amor: si estamos más frágiles, temerosos, tristes o estresados, necesitamos durante más tiempo el cuerpo cálido del otro en espera, recibiéndonos, aceptándonos para adquirir seguridad, para luego poder entrar en actividad.

Las dificultades que experimentan las madres al amamantar a sus hijos pasan por no comprender que es un acto de amor, y no una elección del suministro de proteínas y vitaminas. El amor no es mensurable; por lo tanto, es absurdo negar el pecho a un bebé pasado un cierto lapso “razonable”, justamente porque no hay razones.

Cuando el bebé continúa llorando, médicos y “ opinólogos” consideramos que la leche no es suficiente y que es necesario suministrarle un “complemento” de leche vacuna maternizada,¡en lugar de permitir que siga succionando el pecho materno el tiempo que quiera! Es absurdo, violento y contrario a la naturaleza.

Las rutinas que entorpecen la lactancia

La separación de la madre. El bebé no debe estar en ningún otro lugar que no sea en brazos de su madre. Un bebé sano puede recibir los primeros cuidados y revisaciones médicas sobre el cuerpo de su madre. Sé perfectamente que a muy pocos neonatólogos se les ocurre, pero es hora de que se nos empiece a ocurrir.

Las rutinas son bien diferentes en la mayoría de las maternidades. Los bebés son retirados a los pocos minutos de nacer, para llevarlos a la sala de neonatología, donde son sometidos a una serie de manipulaciones y exámenes que en general podrían evitarse o bien

realizarse más tarde. Olvidamos que “nacer” es ferozmente traumático; el bebé pasa del medio acuático al medio aéreo, la temperatura cambia radicalmente, y lo único conocido y apaciguador para el bebé es el contacto piel a piel con su mamá, que conserva la temperatura ideal para el bebé, el ritmo cardíaco, el olor y la voz, el tono muscular y la energía que lo ha envuelto durante nueve meses.

Aspiración. Los profesionales que asisten partos naturales observan que en forma normal los bebés van largando restos de líquido amniótico durante varias horas después del nacimiento, sin traumas ni molestias. La rutina de meter la sonda en las cavidades bucales y nasales violentamente para limpiar las vías respiratorias de los bebés es atroz e innecesaria, salvo en algunos casos específicos.

Pesar y **medir.** Pesar a un bebé en una balanza si está envuelta en un paño suave y tibio, no es traumático. Pero estirar el cuerpo del bebé para medirlo sí lo es. ¿ Importa tanto si mide 49 o 51 cm? Por otra parte, es tan difícil estirar a un bebé, que estas mediciones rara vez resultan exactas... y violentan al bebé, que busca desesperadamente volver a su posición fetal.

Ruido y **presencia de muchas personas.** El bebé debería permanecer sin interrupción sobre el pecho de su mamá para que pueda poner en práctica el reflejo de succión, presente en todos los bebés sanos y nacidos a término, que le permite buscar, encontrar y succionar el pecho materno. En un ambiente relajado, normalmente los bebés succionan entre los 10 y los 30 minutos posteriores al nacimiento. Para esto es necesario que la mujer no esté acostada. En caso de cesárea, depende de un asistente amable (partera o enfermera) que la ayude a sostener al bebé para ponerlo al pecho.

Por otra parte, la succión temprana del pezón estimula el desprendimiento de la placenta, ese objeto oscuro y sangrante. Pocas mujeres tienen la dicha de ver, oler, tocar y despedirse de la placenta, que materializa la sombra del niño que han dado a luz. Como siempre, preferimos obviar la sombra, hacer de cuenta que no existe. Sin embargo, nuestro hijo se alimentó de ella y, producido el nacimiento, nos falta el ritual de despedida de la placenta, que muere para que nuestro hijo pueda vivir. ¿Cuántas mujeres han visto al menos su propia placenta? ¿Cuántas mujeres se la han llevado a casa (porque les pertenece)?

La nursery. Es un extraño invento de la sociedad industrial, donde cada bebé está desesperadamente solo en un océano oscuro, junto a otras almas que aullan de desconcierto y temor igual que él. Dos o tres nurses los atienden sin ninguna capacidad de ocuparse de varios bebés al mismo tiempo, mientras la madre recibe visitas y flores en su habitación.

Las madres más conectadas suelen “llamar” a las nurses para que les traigan a sus bebés, y algunas, por temor a ser insistentes, no lo logran sino al cabo de varias horas. Hay bebés que llegan “dormidos”, ya que se les suministra -sin consentimiento de la madre- glucosa.

Los bebés deben estar con su madre; es el único lugar aceptable para un recién nacido.

En cambio, podríamos organizar lugares de recepción para las visitas, con masas y bebidas, pero **fuera del entorno** de la diada mamá-bebé.

La madre puede y debe descansar con su bebé a cuestas, en la medida en que la habitación no esté repleta de familiares, amigos y conocidos que alteran el primer acercamiento y el silencio necesarios para el inicio de la lactancia.

El bebé que no engorda

Si el bebé no engorda, en principio necesita más pecho. Más tiempo, más seguido. ¡Es ridículo darle más leche de vaca si se le puede dar más leche de madre!

Tratemos de imaginarnos dentro del cuerpito del bebé. El hambre aparece de repente e invade todas las sensaciones en una ola de desesperación y angustia. Sólo lo calma el pecho de la madre, que apacigua el hambre, el dolor, la oscuridad. Igual de angustiante es la sensación de quietud, porque en el vientre materno todo era movimiento y sonidos. La quietud provoca desamparo. Los bebés están más tranquilos en los brazos de su madre. En la mayoría de las culturas no occidentales, las madres cargan a sus hijos en kepinas, bolsas o "canguros" anudados y colgados de la espalda, portando a los bebés sin perder la posibilidad de contar con los brazos libres. **Llevar al bebé consigo hace a la lactancia.**

Estamos acostumbrados a hacer hincapié en lo físico: cantidad de leche, tiempo de la mamada, peso del bebé, etc., en lugar de sentir el cuerpo del otro y dejarse llevar por las sensaciones de placer. ¡Porque de placer se trata! Las mamás que amamantan con placer son las que portan constantemente a sus bebés y las que además están en permanente comunicación con sus hijos y con ellas mismas.

Las mamás que son inducidas con rapidez a alimentar al bebé con mamadera "porque la leche no les alcanza o está aguada" comienzan una escalada en la separación con respecto al bebé, ya que al tenerlos menos "a upa" están más disponibles para lavar los platos, atender el teléfono, ocuparse de los hijos mayores o cumplir el sinfín de ocupaciones que nos esperan a todas las mujeres en el hogar. Así se va tejiendo una separación gradual con respecto al bebé, que tiene repercusiones más adelante en el establecimiento de los vínculos íntimos. La mayoría de las mamás que abandonan la lactancia creen que no son capaces de amamantar y permanecen muy pendientes de resultados materiales. El aumento del peso del bebé es sólo un factor entre muchos otros a tener en cuenta, antes de desalentar a una madre en la vivencia de la lactancia.

Para amamantar se necesita introspección, conexión consigo misma y sostén emocional. Se necesita salir del mundo material y entrar en el mundo sutil, el mundo de las sensaciones y la intuición. Dar de mamar es conocimiento mutuo y entrega. El bebé se alimenta de la leche, pero por sobre todo se alimenta del contacto corporal permanente con su mamá.

Cuando un bebé no engorda lo suficiente, la primera recomendación es tenerlo "a upa" de día y de noche, porque de esta manera el bebé tendrá "estimulación" constante y, sin que la madre se dé cuenta, lo estará alimentando más veces, más seguido. Frente a esta propuesta las madres suelen reclamar: " ¡Pero entonces no me queda tiempo para hacer nada!". De eso se trata, si hay una decisión genuina de amamantar al bebé.

El caso Estela

Estela consultó por su bebita de dos meses que no aumentaba de peso. El pediatra me pidió que la observara en su domicilio. Estela había amamantado a su primera hija sin inconvenientes durante un año y le extrañaba -siendo una madre experimentada- encontrarse con este problema. Fui a su pequeño departamento un día muy caluroso de diciembre, donde revoloteaba la nena mayor, Laurita, de 5 años. Estela sentía mucha culpa por ocuparse del bebé y dejar de lado a su otra hija, que también reclamaba atención. Le pregunté si Laurita no tenía alguna actividad, un abuelo que la llevara a pasear, una colonia de vacaciones... No, no lo habían pensado; ella creyó que estaría celosa y que no era

recomendable “expulsarla” de la casa. Estela se dio cuenta de que, desde el nacimiento de la beba, ella no había dispuesto de un solo instante de soledad con su bebé. Incluso yo fui testigo de cómo Estela preparaba el almuerzo de Laurita con la beba en brazos.

Le sugerí que organizara para la hija mayor algunas horas por día de actividad fuera de la casa, que serían mucho más divertidas para la nena y permitirían que Estela se diera la oportunidad de ofrecerse algunos momentos de exclusividad con su bebita, porque aunque producía buena leche y el bebé succionaba con fuerza, al no engordar la recién nacida le estaba demostrando que ambas necesitaban un poco de intimidad, soledad e introspección.

Los bebés no crecen sólo por la cantidad de leche que ingieren, sino también -y sobre todo- por el contacto emocional con la mamá. Para ello es necesaria una emoción disponible, no sólo el cuerpo físico que nutre. Estela resolvió rápidamente la situación, organizando salidas para Laurita, y el bebé recuperó su peso con vertiginosa velocidad.

De cualquier manera, el peso de un bebé es sólo un indicio entre varios: también son indicadores importantes la presencia, la personalidad, la mirada, el llanto, el sueño, la vigilia, los movimientos, el tono, etc. Todas estas manifestaciones nos dan cuenta de la salud y el desarrollo esperable del bebé.

¿Hay mujeres que no tienen leche?

Todas las mamíferas, después de parir, tenemos leche para alimentar a la cría. Lo que puede impedir la producción de leche es la falta de sostén y la falta de información adecuada. Si se le dice a una mujer: “Tulecheno sirve, está aguada”, ella deja enseguida de producirla. Si no descansa, o si sufre una situación puntual de estrés, o si se siente destruida en su interior después del parto y no tiene capacidad emocional y apoyo para superar ese episodio, resulta obvio que todo esto juega en contra del inicio de la lactancia.

El cuerpo produce leche, pero estamos regidas por la mente y por el corazón. Hay mamás que tienen razones muy primarias para no amamantar. Sin embargo, siempre responden a cuestiones emocionales, no a imposibilidades físicas.

Todas las mujeres tienen motivos internos tanto para amamantar como para no hacerlo. Las que sufren por “no poder” amamantar, deberían recibir una ayuda sincera de parte de alguna otra mujer experimentada que pueda preguntar, indagar en su interior, acercarla a sus sentimientos primarios y encontrar allí el nudo de las dificultades que no les permiten conectarse consigo misma y por ende, con su bebé. Los consej os desde afuera tienen muy pocas probabilidades de cumplir su función, porque están teñidos de prejuicios, opiniones y prácticas que pueden haber sido válidos para la persona que con la mejor intención las defiende, pero no responden necesariamente a las sensaciones y vivencias de la mamá en dificultad.

Si hay una situación externa puntual, como el fallecimiento de una persona querida, otra pérdida, un accidente, o una mala noticia que la involucra de cerca, es pertinente sugerir a la mamá que le cuente a su bebé lo que la tiene tan apenada. Con palabras. Con frases completas. Como hablamos con otros adultos. Porque el bebé comprende, y al saber con exactitud lo que está sucediendo, se separa de la emoción de la mamá y puede acompañarla sin necesidad de manifestar el síntoma. Porque ya está dicho.

El bebé puede seguir prendiéndose al pecho aunque la mamá esté pasando un momento de estrés, nutriéndose correctamente, porque los dos saben de qué se trata. Los bebés suelen ser muy solidarios con sus mamás. Este tema lo desarrollaremos más extensamente en el capítulo “Los niños y el derecho a la verdad”.

Cuando un bebé reclama a cada hora, ¿ es porque la leche no alcanza? La leche siempre alcanza. Un bebé recién nacido no quiere estar solo en el moisés, donde todo es quietud; necesita dormir sobre el pecho de su mamá. Normalmente, de esta manera duerme más tiempo, y la mamá puede descansar un poco más. Tratemos de imaginarnos en el cuerpo del bebé: sus sensaciones son inmensas, lo abarcan por completo. Ha estado nueve meses en contacto permanente con el movimiento, el sonido y el calor. Puede necesitar mamar varias veces a la noche (no necesariamente cada tres horas, nunca le encontré un sentido lógico a esas famosas tres horas...). Si toma más seguido no es necesariamente porque no alcanza la leche sino, por el contrario, porque es un bebé activo, conectado y feliz.

En el caso de que la mamá no esté disponible y el bebé quede al cuidado de otra persona, siempre es mejor que la cuidadora también lo tenga en brazos, porque así vive la espera de la madre acompañado por el movimiento, el ritmo cardíaco y la energía de la persona maternante.

La leche fluye si la presencia constante del bebé genera en la madre esa energía vital, esa magia indescriptible que sólo el contacto y la cercanía amorosa pueden producir. Por el contrario, los horarios, los prejuicios, la separación del cuerpo del bebé y la preocupación por no mal acostumbrar al bebé logran "cortar" la leche. La lactancia necesita despojarse del mundo material, de lo que es mensurable. Sólo entrando en la lógica de los mundos sutiles la leche puede chorrear en abundancia.

Los bebés que duermen mucho

Los pediatras suelen recomendar despertar al bebé cada tres horas. Lo que sucede en estos casos es que, si el bebé está muy dormido, apenas succiona el pecho se vuelve a dormir. Entonces los pediatras suelen recomendar la mamadera, ya que el bebé aún dormido la ingiere en actitud pasiva.

Yo sugiero llevar consigo constantemente al bebé que "duerme". Porque el bebé necesita estímulo para tener deseos de vivir. En la medida en que esté en contacto con la mamá en movimiento, va a "despertarse" más y por lo tanto va a reclamar más alimento. Un bebé que duerme demasiado no es "buenísimo"; puede ser un bebé deprimido. Puede también estar manifestando una depresión de la mamá que nadie percibió, ya que una puérpera deprimida puede ser capaz de alimentar e higienizar en forma correcta al bebé. Pero entrar en contacto emocional es otra cosa.

Françoise Dolto (pediatra y psicoanalista francesa, ya fallecida) decía que **la primera necesidad del bebé es la comunicación,** y en segunda instancia, el alimento. Creo fervientemente en sus palabras.

Frédérique Leboyer (pediatra francés que divulgó la idea del "parto sin violencia") lo describe poéticamente en su libro Sbantala[2]:

"Ser cargados, acunados, acariciados, tocados, masajeados; cada una de estas cosas es alimento para los niños pequeños. Tan indispensable, si no más, que vitaminas, sales minerales y proteínas. Si se lo priva de todo eso y del olor y del calor y de la voz que tan bien conoce, el niño, aunque esté harto de leche, se dejará morir de hambre."

Los bebés que duermen mucho están solos. Necesitan más contacto emocional y corporal. De nada sirve despertarlos para introducirles alimento si a los pocos minutos van a ser abandonados otra vez en el moisés.

De cualquier manera, es indispensable tener un acercamiento al universo de cada

diada antes de hacer propuestas u ofrecer consejos. Además de la falta de información adecuada, cada madre cuenta con su propia historia emocional, su vida sexual (porque lactancia es sexualidad) y una cierta conciencia de sus dificultades. Una mujer que no tiene una buena relación con su propio cuerpo o con el cuerpo de otro, raramente podrá amamantar en libertad. En este sentido, amamantar no es un objetivo, sino sólo una buena manera de relacionarse con el bebé. Hay mamás a quienes les produce rechazo la sola idea del contacto del pezón con la boca del bebé; hay quienes no tienen conciencia del rechazo que les produce la idea de amamantar. Cuando no hay conciencia de un determinado sentimiento, el que lo actúa es el bebé: por ejemplo, cuando un bebé rechaza el pecho, es más tolerable decir: “Mi bebé no se prende”, que: “Una parte de mí, que no comprendo pero que actúa, no quiere o no puede dar el pecho al bebé”.

Lo único esperable es que cada mamá entre en armonía con su bebé. Y la mejor manera de lograrlo es sincerándose. Rechazar al bebé está muy mal visto. Sin embargo, los sentimientos suelen ser ambivalentes, y sin duda hay razones suficientes para sentir tal o cual cosa. Negar un sentimiento, aunque sea “negativo” según nuestra valoración, es hacerlo aparecer automáticamente en el cuerpo del bebé como manifestación de la **sombra.**

El caso Sofía

Sofía llegó al grupo de Crianza con Joaquín, de 20 días. Una chica encantadora, joven y sensual. Había tenido un parto excelente. Llegó al grupo pidiendo ayuda porque podía dar de mamar sólo de un pecho. Con el otro no producía leche, aunque intentaba poner al bebé a succionar. Hizo un recorrido por varias instituciones de ayuda para la lactancia, donde le dieron muy buenas recomendaciones técnicas, como ponerlo siempre primero en el pecho que no producía, pero ninguna técnica daba resultados.

Entonces pensé en investigar qué era lo que sus pechos nos querían decir, disfuncionando. Le pregunté sobre su vida, su profesión, su marido, su familia... Surgió entonces que Sofía tenía un vínculo muy conflictivo con su mamá y esas dificultades se habían acentuado desde el nacimiento de Joaquín.

Sofía fue prácticamente criada por su abuela materna, porque su mamá trabajaba. Cuando nació Joaquín, la mamá de Sofía consideró que era su turno de criar a su primer nieto, y que Sofía debía entregárselo para seguir trabajando. Esta señora convertida en abuela seguía un pensamiento lógico según su estructura, pero Sofía no lo tenía planeado así. Al contrario, ella quería criar a su bebé, y entró en contradicción entre su deseo y el deseo de su mamá. Un pecho representaba el deseo de ella, y el otro, el deseo de su mamá. Era obvio que los dos deseos convivían en su interior. Preguntando y uniendo datos fuimos hilando el tejido de esta historia (con una serie de detalles que no voy a transmitir en este relato), que le producía mucho sufrimiento y la inundaba de sentimientos ambivalentes. La apoyamos mucho en la conexión con su propio deseo mientras vislumbramos el trabajo interior que le esperaba en relación con su propia madre.

Al regresar al grupo una semana más tarde, los dos pechos producían en armonía. Lo interesante es que la idea que Sofía y su mamá tenían sobre la crianza y el vínculo con los hijos era un desacuerdo histórico entre ellas, pero se puso de manifiesto en los pechos de Sofía después del nacimiento de su primer hijo.

Entender de qué se trata nos permite encontrar un sentido lógico a lo que se manifiesta en el cuerpo, para luego intentar un camino de resolución. En todos los casos, insisto en que tengamos una mirada amplia, más allá de la manifestación de lo puramente

físico o evidente.

Las mujeres, cuando amamantamos, no somos dos grandes senos; somos personas a las que nos pasan cosas. Y Sofía, con esta situación singular, tuvo la posibilidad de comprender y emprender un recorrido diferente de reconstrucción del vínculo con su madre. Todos tenemos nudos centrales en nuestra vida, historias sin resolver, abandonos afectivos, engaños, necesidades especiales, lugares establecidos en la familia, desamores, etc. A través del parto y la lactancia, cuando la mujer rompe la estructura emocional, abre la posibilidad de desanudar los manoj os de situaciones confusas. En general durante el primer año del bebé, en que se continúa funcionando como “mamábebé”, aparece la sombra con mayor claridad.

Las dificultades son posibilidades de crecimiento.

En el caso de Sofía, el objetivo no era que diera de mamar con los dos pechos -podría haber amamantado con uno solo-. Lo importante residía en comprender y resolver aspectos dolorosos en el vínculo con su propia mamá, y de hecho trabajamos luego sobre estos temas y otros que surgieron durante su participación en los grupos de Crianza.

Algunas reflexiones sobre el destete

Las mujeres necesitamos iniciarnos en rituales que nos permitan comprender las señales de los mundos interiores, que no siempre son lugares fáciles. Lo aprendido apunta sobre todo a “ser amables”, y esto induce a que las mujeres pasen por alto sus intuiciones. Esta desconexión con las profundidades del alma genera **sometimiento.** Y el sometimiento emocional nos conduce a peligros reales, como la falta de cuidado hacia nosotras mismas o hacia nuestros hijos. Imaginemos a una mamá loba enseñando a sus crías a “ser amables” en presencia de un depredador... Loslobitos pueden morir si pecan de ingenuidad.

Cuando contamos con poca experiencia, como podría ser el inicio de la maternidad, la actitud femenina suele ser de ingenuidad, es decir que la comprensión emocional de lo oculto es muy débil. Para evitar esta tendencia, se requieren las enseñanzas primitivas de los padres. Son ellos los que deben autorizar y reconocer las capacidades intuitivas de sus hijos y los que deben alentar a desarrollarlas a favor de la especie. De hecho, en mujeres muy inmaduras, que no han sido mimadas, o que no se han beneficiado de la mirada atenta y profunda de sus progenitores, aparece la ingenuidad de creer cualquier cosa a cualquiera que se les presente con autoridad. Dicho de otro modo: o se cuenta con un aprendizaje primario adquirido de cuidados, “olfato”, sensaciones y percepciones creíbles, o bien estas cualidades fueron desvalorizadas y por lo tanto carecemos de sostén y quedamos libradas a los “depredadores”.

Con respecto al destete, son tantas las mujeres alejadas de su esencia que resulta fácil imponer conductas que atentan contra la lactancia a favor del destete precoz, a veces de manera socavada. La más común sucede en la visita pediátrica a los 3,4 o 5 meses, cuando el médico entrega una “receta” con la inclusión de los alimentos que el bebé debe empezar a ingerir. La primera sensación de las madres es de angustia; **pero acostumbradas a dejar de lado sus intuiciones naturales, aceptan.** Obedientes y sumisas, intentan desesperadamente introducir alguna cucharadita de algo y se sienten satisfechas cuando lo logran.

Así se suman preocupaciones no imaginadas días atrás por las madres que recién estaban acomodándose al ritmo placentero de la lactancia. Hay que agregar una hora específica para preparar el puré, luego lavar las ollas y limpiar la suciedad que generó la

intención de hacerle tragar algo de alimento sólido al niño.

El bebé nunca lo pidió, la madre no lo necesitó, y el puré de zanahorias resulta ser bastante menos nutritivo que la leche materna. De a poco se van aumentando las raciones diarias hasta que, en el mejor de los casos, el bebé acepta el alimento y va perdiendo interés o fuerza para succionar.

Un mes más tarde, en algunas ocasiones, la mamá pierde por completo la producción de leche, y el niño queda destetado muy tempranamente sin necesidad, cuando la madre tenía disponibilidad para darle de mamar y tiempo suficiente para ocuparse de él.

Lo que me resulta asombroso es la facilidad con que las madres "creen" en el pediatra que extiende la receta con el menú diario. Completamente disociadas de su intuición y de su relación íntima con códigos específicos que lograron establecer con el niño, caen en un abismo oscuro, al creerse incapaces de decidir y negando el vínculo poderoso que las une a sus hijos "a causa" de un papel firmado, sellado y bendecido con el manto del "supuesto saber".

Las mujeres nos escondemos detrás de la ingenuidad para "no saber" lo que sabemos. Nos negamos a abrir la puerta de nuestra conciencia aunque seamos las únicas dueñas de la llave. Es decir, somos las únicas que estamos en condiciones de bucear en nuestras capacidades y reconocer los saberes ancestrales, que nos esforzamos por olvidar.

Sabemos muy bien que la lactancia humana es naturalmente más prolongada de lo que en el mundo occidental estamos acostumbrados a pensar. De cualquier manera los tiempos son muy personales, o "bipersonales", tratándose de una diada madre-hijo que funciona en conjunto.

En lugar de preguntar a otros supuestos conocedores del tema cuándo es el momento ideal del destete, cada madre conectada con su esencia femenina podría cuestionarse: ¿Cómo me siento dando de mamar? ¿Cómo está mi bebé amamantado? ¿Disfrutamos? ¿Tenemos algún impedimento para continuar? ¿Crece bien y feliz? ¿Alguien se perjudica? Y si la gente se molesta, ¿no será a causa de problemas que dichas personas necesitan resolver?, etc.

Si las mujeres se permitieran ser auténticas, permaneciendo atentas a la evolución natural del niño, verían que algunos bebés comienzan a demostrar algún interés por el alimento después de los 6 meses, cuando logran sentarse. Otros bebés no demuestran ningún interés hasta los 9 meses, y otros incluso hasta el año. Sencillamente no les atrae. Están todavía muy absorbidos por la relación idílica con la teta. Hay que evaluar, entonces, si el bebé tiene interés (por ejemplo, cuando "se le hace agua la boca" al ver comer a los padres o hermanos comer, o cuando lucha por obtener un pedazo de pan). A veces sucede que están muy interesados en el trozo de pan pero no les interesa el puré, es decir que quieren experimentar sensaciones con la boca, pero no necesariamente alimentarse. Es importante comprender la diferencia. Entonces determinaremos **si ese niño en particular** está maduro para introducir en su dieta la alimentación sólida y **si la mamá también lo desea.**

El destete debería ser espontáneo, y cada diada mamá- bebé tendría que manejarlo en tiempos muy personales. Por otra parte, hay bebés que ingieren comida y además conservan durante muchos meses la lactancia. En realidad, cada diada tiene su propia y original historia.

Mi planteo esqueno **"hay que"** destetarlo porque tiene dos dientes, o porque cumplió seis meses, o porque ya está grande. Cada madre, si se lo permite, puede saber qué necesitan ella y su hijo y qué situación los hace más armónicos y felices.

Nadie desde afuera de la relación tiene derecho a dar **indicaciones generales** sobre cómo y cuándo destetar a un bebé, si no fue formulado un pedido de ayuda concreto en ese sentido. Muchas madres me preguntan angustiadas cómo hacer cuando “deben” negarle el pecho al bebé mientras éste llora desconsoladamente. Cuando les pido que se pongan las manos en el corazón y me cuenten qué desean ellas, invariablemente resulta que no tienen inconvenientes en seguir amamantando.

Deberíamos reflexionar sobre qué estamos permitiendo que suceda en nuestra sociedad. ¿Por qué cualquiera puede opinar sobre un hecho tan íntimo como es el inicio o el fin de la lactancia y por qué las mujeres nos exponemos con nuestra mayor debilidad a hacer caso a cualquier lobo que se disfraza de abuelita para comernos? ¿En qué nos beneficia creerle al lobo? ¿Por qué insistimos en aferramos a la niña que vive dentro de nosotras, y no permitimos el crecimiento de nuestra conciencia? ¿Cuál es el peligro de reconocer nuestras íntimas certezas y darles credibilidad?

El manejo autónomo de la lactancia en cuanto a su modalidad y duración, en cuanto al placer y al contacto que provoca con el mundo interno, permite que la esencia femenina aflore sin tapujos. También es necesario fortalecer el intercambio entre mujeres para constatar de esta manera la abundancia de amor, entrega y perfección que asoma en cada gota de leche.

Valeria quiere destetar a su hija

Valeria pidió una consulta para destetar a su hij ita Juliana, de un año y medio, que parecía cada día más aferrada al pecho. La madre necesitaba tomar una medicación que requería el destete. Como de costumbre, comencé por preguntarle algunos detalles de su biografía. Así supe que Valeria fue abusada por su padre durante su infancia, que su madre no se daba cuenta, ya que trabaj aba todo el día porque el padre había caído en una profunda depresión, y que, apenas pasó su adolescencia, Valeria fue la sostenedora económica del hogar.

A los 28 años, cuando formó pareja, lo hizo con un hombre del que se enamoró locamente, y ambos quisieron concebir muy pronto un niño. El embarazo llegó de inmediato. Valeria, una contadora eficaz, muy trabajadora y acostumbrada a hacerse cargo de todo, llegó al parto dándose cuenta de que Ignacio, su pareja, no era capaz de sostenerla en ningún ámbito. No poseía trabajo ni casa, tenía una hija de un matrimonio anterior, de la que no se hacía cargo.

Nació Juliana. La vivencia del parto fue espectacular. Valeria decidió vivir sola con su beba, ya que Ignacio se convertía en una carga más para ella. Sin embargo, para que Juliana desarrollara una relación afectiva con su papá, Ignacio iba a comer y dormir dos veces por semana. Valeria lo amaba, pero tenía que hacerse cargo de todo, ya que Ignacio no tenía dinero ni para comprar pañales descartables.

Le comenté a Valeria que me impresionaba la soledad y la omnipotencia con que se manejaba. Para criar a un hijo se necesita que alguien cuide nuestras espaldas, que alguien nos sostenga emocionalmente, ya que el peso de la crianza de un niño pequeño requiere toda nuestra energía y fortaleza espiritual. Ella necesitaba que alguien (Ignacio o quien fuere) se colocara en un lugar maternante hacia Valeria, para que ella encontrara reposo. De lo contrario, era Juliana quien estaba cuidando de su madre, succionando sin descanso el pecho materno, como diciéndole: “Aquí estoy, yo no te abandono”. Con lo cual Valeria rompió en llanto, y me narró que, cada noche que Ignacio llegaba a la casa, Juliana se

desesperaba por el pecho y nada parecía saciarla. Pensé que esa era la dimensión de su desamparo, y que "Julianamamá" absorbía con exasperación fusionada en la orfandad de su mamá.

"Pero yo quiero a Ignacio", respondía Valeria. Magnífico, que sea tu novio, tu amante o tu marido. Pero eso no significa que vos tengas que sostener además la hipotética relación con su hija. El tiene que poder convertirse en un amante, en alguien que se interesa por vos, que te facilita la vida, que te acompaña y te ayuda. Si sólo viene a comer tu comida o a jugar con la hija de ambos en la casa que mantenés sola, se perpetúa esta desesperación de Juliana por no abandonarte, ya que te siente terriblemente sola y desamparada. No hay forma de forzar un destete; es el recurso que le queda para sentir que te cuida.

"Necesitás que alguien te cuide, Valeria", le repetí varias veces, mientras Valeria lloraba diciendo que le gustaría que su mamá la protegiera. Me pareció que siempre es tiempo de intentar nuevos acuerdos, y le sugerí que hablara con su mamá real sobre sus dificultades e imposibilidades, ahora que ella se había convertido en mamá y que no podía continuar ejerciendo de "superwoman".

Para imaginar nuevas conversaciones con la mamá, era imprescindible retomar la verdadera historia familiar. Le pregunté a Valeria si la realidad de los abusos sexuales del padre había sido develada. Valeria me miró con los ojos desorbitados; le parecía impensable. Claro. ¿Cómo iba a ser posible pedirle ayuda concreta a la madre, si durante su infancia Valeria ni siquiera quiso molestarla y se dedicó a protegerla para que no se enterara de la brutal realidad abusiva del padre? Valeria siempre la cuidó, la resguardó y la preservó de la violencia, exponiéndose ella misma con su cuerpo de niña. Era hora de pedir ayuda, de cuidarse a sí misma. Por ahora, sólo Juliana con su año y medio, succionando con desesperación, mostraba a su mamá la dimensión de su angustia, que brotaba desde la sombra con inusitada franqueza.

Había mucho para resolver antes de destetar brutalmente a la beba. Con frecuencia, las cosas no son lo que parecen. Juliana, como la mayoría de los bebés, se iba a destetar espontáneamente, cuando constatara que su mamá contaba con la ayuda amorosa de alguien dispuesto a amarla.

Capítulo 4

Convertirse en puérpera



Preparación para la maternidad:
hacia el encuentro con la propia sombra

Las mujeres nos damos el lujo de tentarnos con la ingenuidad más absoluta durante los embarazos. Hay una tendencia social a presentar a las embarazadas embelesadas con el vientre que asoma, recluidas a observar el mundo desde el propio ombligo, infantilizadas y rodeadas de pensamientos superfluos, hojeando revistas del corazón o de consejos útiles.

Siempre me llamó la atención el estado de aparente embriaguez en la que nadan las mujeres durante la “dulce espera”. Durante años he intentado dar información sobre el puerperio y la naturaleza de la fusión emocional a mujeres que atravesaban el último período de embarazo, creyendo que cerca del parto estarían dispuestas a conectarse con los aspectos escondidos del alma. Sin embargo, la tendencia cultural logra detenernos en ese “ensueño “, que es un lugar donde se vive en camisón rodeada de florcitas de papel, suponiendo que pronto jugaremos a las muñecas. No estamos dispuestas a prepararnos para

encontrarnos con nuestra propia sombra, que indefectiblemente aprovechará el parto para "colarse" sin ser invitada a la fiesta.

En ese estado infantil nos "preparamos para el parto", creyendo cualquier cosa que nos digan, asustándonos y haciendo de cuenta que el embarazo durará una eternidad.

Nos deleitamos con el placer de nuestra redondez, nos convertimos en niñas y como ellas hacemos oídos sordos a las propuestas para fundirnos con nuestra alma sabia y estar en condiciones emocionales de convertirnos en madres.

De acuerdo con la "preparación para el parto" que elijamos (es decir, que permita una verdadera búsqueda de conciencia interior y de conocimiento de las capacidades intrínsecas de cada una), atravesaremos una experiencia de parto más o menos armónica, con más o menos acompañamiento o sostén, según lo que hemos buscado (si es que hemos buscado algo en particular). Justamente, sin búsqueda no hay elección verdadera. Y en ese "no elegir" preferimos imaginar lo que nos gustaría en lugar de prepararnos para realizar y construir lo que deseamos.

Si nos da temor asomarnos al mundo adulto y parimos desde un estado infantil, el bebé real tiene poco que ver con el bebé imaginado, soñado o fantaseado desde el cuento de hadas que nos hemos contado desde niñas. Es un bebé que llora sin parar, que ensucia los pañales, que no se prende al pecho, que es muy delgado, o muy largo, o muy ancho, que no se conecta, que es demasiado inquieto, que no me hace quedar bien frente a las visitas, o no me deja en paz, o no se parece a nadie. Es varón cuando quería una nena o viceversa, nació antes o después de lo previsto, fue cesárea cuando esperaba un parto vaginal, no engorda, o no se calma, o no duerme o es nervioso. Sea lo que fuere, es diferente a lo esperado. Es profundamente desconocido. Eso es un recién nacido: **la manifestación organizada de la sombra de una misma,** es decir, de todo lo que rechazo, desconozco o me duele de mi profundísimo ser esencial.

Acontece un choque brutal entre el estado de embelesamiento de la panza y la apología del embarazo entre tules y puntillas, y este ser real de carne y hueso que llora sin parar.

La mayoría de las madres se lamentan "porque nadie les contó cómo era realmente la crianza de un bebé", y que tuvieron que aprenderlo "a los golpes". Es verdad que la experiencia es individual, sin embargo, en estos tiempos en que abundan las propuestas de "preparación para el parto", me llama la atención que las mujeres sigan llegando muy desvalidas al momento de asumir la maternidad, siempre en el terreno de lo emocional.

Hay "preparaciones" que apuntan sólo al aspecto físico, otras dan alguna información general sobre puericultura y lactancia. En cambio, **los profesionales que trabajan con seriedad apuntando a la preparación para el encuentro rotundo con la propia sombra** en circunstancias muy diversas por la aparición del hijo, suelen encontrarse con estos estados infantiles en los que se protegen las mujeres para "no saber, no enterarse, no complicarse" más de lo conveniente.

Los profesionales que trabajamos a favor de las capacidades de las mujeres para el maternaje nos vemos ante la disyuntiva de "ofrecer lo que cada una aparentemente quiere" o bien insistir en aprovechar la oportunidad para conocer de antemano los riesgos del proceso de desestructuración emocional que acaecerá después del parto. Es decir, para hacernos cargo adultamente de lo que tenemos para aprender de nosotras mismas lo que aún no se ha manifestado, ya que el niño no ha nacido.

Los largos nueves meses nos permiten prepararnos para la ruptura del cuerpo físico y el quiebre del alma. Esa crisis será aprovechada en la medida que estemos dispuestas a

mirar las partes oscuras o temidas de nuestro yo soy. Y esa tarea pertenece a la mujer-adulta, la mujer-tierra, la mujer-sangre, la mujer-pájaro. No lo logra la niña que vive en nosotras, temerosa de conocer el mundo interno, desamparada y sola.

Creo que ese es el tipo de "preparación para la maternidad" que estamos en condiciones de pretender las mujeres en movimiento: poder ampararnos en otras mujeres sabias y experimentadas que estén dispuestas a guiarnos y cuidarnos en este proceso de capullo frágil que deviene flor. Una flor bella y altiva, conocedora de las leyes de la naturaleza y por sobre todo, conocedora de las emociones femeninas. El niño por nacer nos trae la posibilidad de ingresar en el mundo adulto, **pero la decisión de hacerlo es personal.** En este sentido, **ser cómplice de la ingenuidad en la que navega la mujer embarazada es una decisión profesional.**

El encuentro amoroso en el puerperio

Vulgarmente se llama "puerperio" a los primeros 40 días después del parto. Supongo que deriva de costumbres antiguas donde la parturienta quedaba en "cuarentena" cuidada entre mujeres experimentadas y sin obligación de mantener relaciones sexuales con el varón. En sociedades donde las mujeres se hacían cargo comunitariamente de la crianza de los niños mientras los hombres se ocupaban enteramente de procurar el alimento, el puerperio funcionaba como un tiempo de reposo y de atención exclusiva para el recién nacido.

Nuestra realidad social es otra. Vivimos en familias nucleares, en departamentos pequeños, a veces alejados de nuestras familias primarias y en ciudades donde no es tan fácil reemplazar a una comunidad de mujeres que alivian las tareas domésticas y construyen una red invisible de apoyo. **Todas las puérperas necesitamos esa red** para no desmoronarnos a causa de las heridas físicas y emocionales que nos dejó el parto. Además 40 días es demasiado poco para recuperarnos dentro de nuestro esquema social, porque nadie defiende las necesidades impostergables de la diada mamá-bebé, no hay una comunidad femenina para cuidarnos y la mayoría de las mujeres son expulsadas tempranamente al trabajo.

El panorama es desalentador para las mujeres modernas y urbanas; aunque pensemos que esto forma parte de la liberación femenina, creo que es una trampa: no hay verdadera elección, casi nadie está en condiciones de decidir cuánto tiempo necesita quedarse con el bebé y cuándo es el momento adecuado para cada una par a reincorporarse a la vida laboral.

Cada mujer está muy sola con su situación: la desestructuración emocional por el nacimiento del hijo, la falta de red social, el varón como único interlocutor y los mandatos sociales que manejan los hilos de las decisiones personales y familiares.

Esta es la realidad con la que nos encontramos los profesionales que intentamos mejorar los vínculos de pareja y de familia: soledad, falta de referentes, alejamiento afectivo entre el hombre y la mujer, y un bebé que llora en medio de la consulta.

Dentro de este esquema los profesionales podemos ofrecer **información realista** con respecto a las sorpresas que nos depara el puerperio a varones y mujeres. Tenemos que difundir con mayor precisión los conceptos sobre la naturaleza de la fusión emocional entre la madre y el recién nacido, sobre las necesidades específicas de una mujer puérpera, sobre los cuidados indispensables que debe recibir. De esta manera, cada parej a podrá determinar si está en condiciones de generar el cuidado necesario o si necesitan buscar **fuera del**

núcleo familiar ayudas complementarias (reemplazantes de la comunidad de mujeres en sociedades más solidarias).

Para ello es preciso que preguntemos sobre los funcionamientos más banales, porque es justamente allí, en el área de lo doméstico, donde las mujeres solemos hundirnos en la imposibilidad de atender al niño, mientras otro hijo reclama atención, se quema la comida en el horno, suena el teléfono y tenemos ganas de hacer pis. Estamos solas todo el día, derrumbándonos y tratando de encontrar en el espejo a esa mujer que recordamos haber sido.

Hay infinidad de recursos prácticos que pueden ser dichos y valorados en su j usta medida por un profesional que merezca la confianza de la parej a. La idea principal es que **una mujer puérpera no debería estar mucho tiempo sola.** Necesita asistencia, compañía y disponibilidad de otra persona que no interfiera ni haga abuso de autoridad, que no juzgue ni se entrometa, pero que esté presente. Que se haga cargo de las tareas delegables (cuidado de hijos mayores, limpieza, comida, compras, lavado de ropa, organización de la casa, etc) y con capacidad para atender necesidades sutiles de la madre con un bebé en brazos.

Dentro de nuestra estructura social, creemos que corresponde delegar estas obligaciones en el varón, suponiendo que así se convierte en un “padre moderno”. Sin embargo no es esa la tarea primordial que hace al funcionamiento familiar equilibrado. La esposa pide al marido lo que él no está del todo dispuesto a satisfacer. A su vez, el marido reclama a la mujer más disponibilidad, alegría y cariño para recibirlo por las noches. En la mayoría de los casos hay un profundo desencuentro, porque **una mamá** y **un papá son demasiado pocos para criar a un niño.** Puede resultar extravagante este pensamiento, pero creo que estamos “diseñados” para vivir en comunidad, como la mayoría de los mamíferos.

¿Qué hacer ? En principio, pensar que existen opciones. Los profesionales podemos guiar con preguntas hasta que aparezca en el rincón de las posibilidades, los nombres de algunas personas cercanas que puedan convertirse en sostenedoras de la mujer puérpera: Si la situación económica de la familia lo permite, podemos sugerir que contraten a alguien (personal doméstico,o una baby-sitter, etc) que les permita delegar algunas tareas, que pueda tener al bebé en brazos mientras la mamá come, se baña, o sale a dar una vuelta. Incluso para que simplemente le haga compañía. A veces esta función la puede cumplir un familiar, un núcleo de amigas organizadas, una red de vecinas. Pero quiero destacar que **toda mujer puérpera necesita la presencia de un sostén efectivo,** y **que esto es una prioridad, no un lujo.**

En la medida en que comprendamos que las necesidades básicas de una madre puérpera necesitan ser satisfechas, podremos pretender que amplíe sus capacidades de encuentro con el varón. Es decir, necesitamos ofrecer recursos que posibiliten concretamente a la pareja aliviar las obligaciones cotidianas, de modo que, incluso con un bebé en el medio, tengan tiempo para decirse uno al otro lo que les pasa, y disponibilidad física y emocional para quererse.

Todos los profesionales que trabajamos con familias sabemos que las parejas atraviesan estos períodos como si fueran naufragios, donde pocos se salvan. Y en parte es así porque no contamos con los recursos emocionales ni sociales que nos faciliten la crianza de los niños. Estamos demasiado solos, en familias demasiado chicas. Tenemos que inventar otros modelos solidarios para que el puerperio no sea un suplicio sino un tiempo de sabiduría celestial. Es un desafío para varones, mujeres y profesionales que deseamos trabajar al servicio de los demás.

La “doula”: sostén y compañía

“Doula” es una palabra que proviene del griego, y su significado original era “ esclava de la muj er “. Y así se llaman las mujeres experimentadas que se instalan durante el puerperio en casa de la mujer que ha dado a luz, para acompañarla, instruirla en su nueva tarea de ser madre y sostenerla afectivamente. Saben de puericultura, enfermería y en parte funcionan como “grandes madres” de las madres jóvenes e inexpertas.

En los Estados Unidos han adoptado esta palabra tan dulce (se pronuncia “ dula “) y hay escuelas de formación de doulas para el parto y doulas para el posparto. Luego, efectivamente, en algunos estados hay doulas que ofrecen su ayuda a madres en el momento de parir o mientras atraviesan el puerperio.

El trabajo de la doula es cada día más necesario en nuestra sociedad, ya que las madres nos encontramos solas, infantilizadas, y a veces sin referentes internos o externos para sentir que cada día es posible transitarlo hasta el final. Muchas madres experimentan tal confusión y agotamiento emocional que se convierte en un terrible desafío permanecer cuerda hasta que retorna el esposo de su día laboral.

Personalmente, he decidido hacerme cargo del desafío de profesionalizar a mujeres que desean convertirse en doulas para prestar asistencia emocional y espiritual a las puérperas, y al mismo tiempo crear una conciencia colectiva femenina para que **las mujeres nos demos cuenta de que la ayuda concreta, la asistencia y el acompañamiento efectivo durante el puerperio no es un lujo sino que, por el contrario, es una prioridad que todas las mujeres merecemos.** El niño recién nacido depende del equilibrio emocional de la madre. De hecho, a lo largo de la historia las mujeres hemos construido sostenes posibles que nos han garantizado suficiente contención para la crianza de los niños.

La doula debe estar en condiciones de asistir a la mujer puérpera en su hogar, adaptándose al tiempo prolongado y con una disponibilidad emocional que le permita contactar se con la frecuencia sutil de la madre reciente. La doula debe asistir prioritariamente el mundo interno de la madre, que explota sin parámetros conocidos y además ordenar y colaborar en el mundo externo que se vuelve caótico. Por sobre todo ofrece sostén, apoyo, escucha, contención y solidaridad. Valoriza todas las sensaciones y considera la historia personal de cada madre, la experiencia del parto, la realidad familiar y social, el nivel de desarrollo personal, etc; para que cada madre, gracias a la ayuda de la doula esté en mejores condiciones de sostener al niño recién nacido.

Las mujeres deberíamos aprender a pensarnos como reinas, aunque de modo ambivalente consideremos un “exceso de ayuda”, cualquier ofrecimiento que no sea absolutamente necesario o responda al salvataje de derrumbe final ¿Porqué esperar hasta el límite de nuestras capacidades? Tendríamos que poder solicitar una doula en la clínica u hospital después del nacimiento. O al regresar a casa después del parto. Cuando el varón retoma su trabajo y crece un pánico sordo impronunciable. Cuando aparece el temor o la sensación de peligro. Cuando el bebé llora y no es posible calmarlo o tenemos la sensación de no ser capaces de tan desafiante hazaña. Cuando los pechos sangran, o duelen, o se convierten en una lucha perdida. Cuando tenemos ganas de llorar y llorar. Cuando el bebé está irritable o una misma está enojada o desconectada. Cuando la soledad lo invade todo. Cuando es imposible lograr vestirse o salir a la calle. Cuando no sabemos a quién preguntar o desconfiamos de los consejos. Cuando la casa está llena de visitas y creemos hundirnos

en un abismo inconmensurable. Cuando la culpa y el desconcierto nos hacen suponer que estamos haciendo todo al revés. Ring, ring, una doula a domicilio, por favor, ahora.

Es muy importante hacer hincapié en que la doula atiende y asiste a la madre puérpera, no al niño. Toda mujer bien sostenida, afectivamente comprendida y solidariamente escuchada, estará en buenas condiciones de ocuparse ella misma del bebé. Con frecuencia hacemos todo lo contrario: frente a las tristezas no muy definidas, cansancios esperables, depresiones puerperales u otras yerbas, retiramos al bebé de los brazos de su madre y la dejamos sola. Una madre no debe ni puede estar sola. Tampoco es posible quitarle a su bebé -ya que esta mujer se ha convertido en "mamábebé"- es decir, que aunque no lo sepa concientemente, sólo la presencia constante de su bebé la rehabilita emocionalmente. **La doula no interfiere en la diada,** al contrario, **la posibilita, la protege** y **acuna a ambos.**

Para convertirse en doula es imprescindible tener bien trabajados los aspectos personales referidos al maternaje. También una gran capacidad de escucha y extrema generosidad, ya que la doula está al servicio de cada madre y de su mundo emocional particular. No defiende ninguna idea preconcebida ni da consejos, apenas una visión fresca sobre el manejo de los vínculos dentro de la familia. La doula tiene un cuerpo dispuesto, tiene tiempo, y trae el conocimiento de todas las mujeres que confluyen en ella para ofrecerlo a la mujer que devino madre. Todo eso es una doula.

Este es un desafío que espero compartir con muchas más mujeres, ya que una red solidaria femenina nos puede conectar con nuestras más íntimas sensaciones y permitirnos atravesar fortalecidas el puerperio. Parece ser un tiempo de guerra interior, pero si lo atravesamos con conciencia sabremos caminar pacíficamente por el sendero correcto. Todas las mujeres merecemos el cuidado de una doula. Algunas mujeres merecemos convertirnos en doulas, porque es reparador, y porque es una vía abierta para dar amor.

Feminizar la sexualidad durante el puerperio

Las mujeres que estamos en movimiento, con intereses personales y un fuerte sentido de nuestro lugar en el mundo, hemos aprendido a acomodarnos dentro del universo masculino. La acción, el éxito, la razón, la inteligencia cerebral, el dinero y lo material tienen excelente reputación, por eso estamos obligadas a funcionar con características concretas para poder desarrollar una vocación, un trabajo, o una identidad social a través de nuestra tarea.

El aprendizaje y el desarrollo de las prácticas sexuales no es una excepción a la regla; por el contrario, sucede dentro de la cultura varonil, que es el parámetro generalizado y conocido, por eso la realizamos con una actitud preponderantemente masculina: activa, agresiva, penetrante, luchadora, tiempos cortos, objetivos claros y resultados palpables. Por supuesto que también nos gusta: ofrecemos y obtenemos placer, gozamos y nos deleitamos con el otro.

Nuestro acceso a la búsqueda y libertad interior es muy reciente en términos históricos, por lo tanto, es lógico considerar que tenemos mucho que aprender de la femineidad escondida: contamos con muy poca experiencia como género, aunque tengamos la sensación de "haber superado todos los escollos" o incluso sentirnos unas diosas cuando hacemos el amor. Así transcurre nuestra sexualidad: felizmente activa y seductora, independientemente de los acuerdos de intercambio que hemos logrado con la pareja.

Un buen día nace el primer bebé. Sabemos que es difícil criar niños, que dan mucho

trabajo, que el cuerpo tarda en reacomodarse después del embarazo y el parto... pero suponemos que pronto todo volverá a “ser como antes”. La mayor sorpresa irrumpe cuando el deseo sexual no aparece como estábamos acostumbradas. Nos sentimos culpables, sobre todo cuando el obstetra nos da el “permiso” para reanudar las relaciones sexuales, para alegría del varón que, con cara de satisfacción, nos guiña el ojo susurrándonos al oído: “Ya no tenés excusas”.

Pero el cuerpo no responde. La libido está desplazada hacia los pechos donde se desarrolla la actividad sexual constante, tanto de día como de noche. El agotamiento es total. Las sensaciones afectivas y corporales se tornan muy sensibles y la piel parece un fino cristal que necesita ser tocado con extrema delicadeza. El tiempo se prolonga, cualquier ruido es demasiado agobiante y nos fusionamos en las sensaciones del bebé, es decir, en la vivencia de nadar en un océano inmenso y desconocido.

Tenemos la decisión intelectual de responder a las demandas lógicas del varón, de satisfacerlo y de reencontrarlo. Pero no funciona, a menos que nos desconectemos de las sensaciones íntimas y verdaderas (para lo cual muchas de nosotras estamos bien entrenadas). Normalmente estamos tan poco conectadas con nuestra sexualidad profunda y femenina, que navegamos con facilidad en el deseo del otro, en parte con el afán de complacer y también para ser queridas. Así nos alejamos de nuestra esencia y así nos acostumbramos a sentir según los parámetros de otro cuerpo, de otro género. Nos desorientamos ante el desconocimiento de nuestras propias reglas, regidas por una femineidad que pasa inadvertida en la profundidad de nuestro ser esencial. Es esa esencia del alma femenina que explota con la aparición del hijo y sobre todo con el vínculo fusional que se establece entre el bebé y la mujer florecida.

¿A qué nos obliga la indudable presencia del niño? **A que ambos, varón** y **mujer, nos conectemos con la parte femenina de nuestra esencia** y **de nuestra sexualidad,** que es sutil, lenta, sensible, hecha de caricias y abrazos. Es una sexualidad que no necesita penetración ni despliegue corporal; al contrario, prefiere tacto, oído, olfato, tiempo, palabras dulces, encuentro, música, risa, masajes y besos.

En esa tonalidad no hay riesgo, porque no lastima el alma femenina fusionada. No hay propósitos, incluso a veces no hay orgasmos, ya que lo que importa es el encuentro amoroso y humano. Hay comprensión y acompañamiento sobre la realidad física y emocional por la que atraviesa la mujer con un niño en brazos. En este sentido es importante percibir que el niño **está siempre en brazos de su madre,** aunque materialmente esté durmiendo en su cuna, es decir que participa emocionalmente en el encuentro amoroso entre sus padres. Por eso es indispensable que sea suave, susurrante y acogedor.

La aparición del hijo nos da la oportunidad de registrar y desarrollar por primera vez las modalidades femeninas que tanto hombres como mujeres conservamos como parte de nuestros funcionamientos sociales, afectivos y por supuesto sexuales. Dicho de otro modo: sin objetivos, sin obligación de llegar al orgasmo, sin demostración de destrezas físicas... simplemente podemos descubrir esas otras “maneras femeninas” que enriquecerán nuestra vida sexual futura, porque integramos aspectos que desconocíamos de nosotros mismos.

Todas las mujeres deseamos abrazos prolongados, besos apasionados, masajes en la espalda, conversaciones, miradas, calor y disponibilidad del varón. Pero el malentendido que genera cualquier acercamiento físico que pueda ser interpretado como invitación al acto sexual con penetración obligatoria, induce a la mujer a distanciarse de antemano para protegerse y a rechazar cualquier gesto cariñoso, ahondando el desconcierto del varón ante

el aparente desamor.

Por eso es imprescindible que **feminicemos la sexualidad,** varones y muj eres, durante el período de la fusión emocional entre la madre y el niño, es decir alrededor de los dos primeros años. Esto nos permite gozar, y al mismo tiempo explorar capacidades de comunicación y afecto que en otras circunstancias no hubiéramos desarrollado. El sexo puede ser mucho más pleno, más tierno y completo si nos damos cuenta de que llegó la hora de descubrir el universo femenino, la redondez de los cuerpos y la sensibilidad pura.

¡Acariciémonos hasta morir! ¡Permitámonos que los coitos sean muchísimo más elevados que las meras penetraciones vaginales que logran el título de "relaciones sexuales completas"!, como si el goce se limitara a tan esquemáticas prácticas.

Creo que hay una lucha cultural entre lo que todos pensamos que es correcto y lo que nos pasa. A las mujeres nos pasa que no podemos hacer el amor como antes, y a los varones les pasa que se enojan, se angustian y se alejan, en lugar de estar ambos involucrados en esto que nos sucede como tríada (bebé incluido).

A lo largo de los años he constatado un fenómeno que se repite en los grupos de Crianza: ayudadas por la risa que libera la energía profunda y acerca a cada mujer a sus propias e íntimas sensaciones, logran crear la complicidad que les permite hablar con franqueza entre mujeres. De manera invariable, las participantes "nuevas" se alivian al comprobar que otras con más trayectoria dentro de los grupos hablan abiertamente sobre las dificultades para responder a las exigencias sexuales del varón, y se entusiasman con las propuestas creativas que intercambiamos para aumentar las opciones de goce y encuentro. Quiero destacar que **de esto no se habla,** a menos que haya un **espacio femenino** de verdad, donde se pueda hablar con el corazón (y con el vientre, los pechos y los genitales que se quejan si no son escuchados).

Para los varones es un verdadero desafío. Ingresar en el universo femenino resulta bastante extraño ya que la cultura **es masculina** y pensamos y sentimos con ese sistema incorporado. Asimismo la sexualidad fue pautada a partir de la actividad y la eyaculación como sinónimos de éxito y potencia desde generaciones remotas.¿Por qué habría que invertir tanto esfuerzo para hacer el amor con la mujer a la que uno ama, si antes funcionábamos tan bien?

Creo que el varón tiene allí la opción de aprender de sus propios aspectos femeninos (los que viven dentro de él), a través del acercamiento sincero a la realidad emocional de la mujer que se ha transformado indudablemente desde el nacimiento del niño. La intensidad con la que decida comprometerse y vincularse para sostener a la diada mamá- bebé, le permitirá acomodarse integrando la tríada. No desde el reclamo, sino desde el sostén y la observación de "lo que pasa" en lugar de pretender que "las cosas sucedan como a mí me gustaría". Es también una manera posible de convertirse en adulto, de construir el nido y de unir los talentos en beneficio de la familia. Quiero decir, que los varones pueden llegar a descubrir que hay otros modos de gozar como los dioses, y que la penetración y la eyaculación son algunas de las tantas maneras posibles, pero no necesariamente la mejor. Sobre todo si es época de lactancia, de noches sin dormir y de espaldas contracturadas.

Por otra parte, quizás algunas mujeres reconozcamos por primera vez el calor de la sexualidad femenina, que además de la excitación corporal incluye una intensa conciencia sensorial. A veces desconocemos los ritmos naturalmente femeninos y nos esforzamos por pertenecer a una modernidad donde no se le presta atención a las sensaciones más íntimas. La sexualidad necesita de vez en cuando la visita de criaturas fantásticas, hadas y duendes que despierten con su varita mágica los deseos ardientes del alma de las mujeres para que el

sexo derrame amor y fantasía.

En esas ocasiones tenemos la sospecha de que el sexo es sagrado y sensual: sucede cuando una brisa recorre el cuerpo físico, producida por un beso, una palabra amorosa, un chiste, una mirada llena de deseo. En esos precisos momentos nos estremecemos al sentirnos amadas y rejuvenecemos en pocos segundos en un auténtico estallido de vida y pasión.

Así el sexo es sagrado porque es curativo, como la risa y los sentimientos libres. Es sagrado porque repara el corazón. La sexualidad vivida con plenitud integrando lo femenino y lo masculino, el yin y el yang; es una medicina para el espíritu, un remedio para el alma.

Capítulo 5

El bebé, el niño y su madre fusionada



Las necesidades básicas del bebé de 0 a 9 meses

Para acercarnos al universo del bebé, es necesario utilizar el conocimiento intuitivo en lugar del conocimiento racional, ya que se trata de un ser regido por necesidades y leyes que escapan a las previsiones mentales de los adultos. Este acercamiento intuitivo que aflora en las madres está muy desvalorizado socialmente; en consecuencia, las mujeres no respetan los sentimientos generados por las manifestaciones de su bebé.

El bebé humano nace prematuramente con respecto a los demás mamíferos. Podemos considerar que tiene nueve meses de gestación intrauterina y luego nueve meses de gestación extrauterina. Es decir, recién a los nueve meses de edad tiene un desarrollo similar al de otros mamíferos a pocos días de haber nacido (posibilidad de desplazamiento, por ejemplo).

Durante los primeros nueve meses de vida extrauterina, las necesidades básicas de los bebés son en esencia parecidas a las que eran satisfechas con comodidad en el vientre de sus madres, a saber: comunicación, contacto y alimentación permanente (en ese orden).

Comunicación: Se refiere a la **comunicación permanente** con la persona

maternante (madre o persona sustituía) a través de la mirada, las palabras, el sentido de su presencia y el amor. Un bebé se constituye en ser humano en la medida en que está en total comunicación con el otro, preferentemente su mamá. **Permanente** significa “todo el tiempo” de brazos, calor, cobijo, movimiento, ritmo.

Contacto: El bebé debería estar en brazos de su madre o de algún sustituto la mayor parte del tiempo, “sostenido”, tocado, incluso “apretado” como de hecho estaba en el útero de la madre. Esto le permite estar en contacto permanente, con otro cuerpo que delimita su propio cuerpo, que lo balancea, lo acuna, le canta y lo contiene.

Esto resulta, en apariencia, sencillo; sin embargo, la mayoría de las madres no cuentan con suficiente sostén externo para poder permanecer con el bebé “a upa” la mayor parte del día. Inconscientemente mantienen una lucha interna entre la necesidad primaria y filogenética que les dicta el corazón y lo que la sociedad, la familia o la cultura esperan de ellas y tildan de normal o saludable. De hecho, en nuestra sociedad occidental rara vez tenemos la ocasión de encontrarnos con madres que porten a sus bebés colgados al cuerpo; al contrario, abundan los cochecitos para bebés, cunitas, sillitas o cualquier otro objeto que mantiene al bebé alejadísimo del cuerpo de su mamá. Quiero recalcar que dentro del útero materno, el bebé tenía **todas las partes de su cuerpo** en contacto con otro cuerpo, apretado y con límites muy precisos. Esa sensación es la que el bebé necesita reproducir. El espacio aéreo es infinito. Si no hay contacto completo, la sensación es la de caer en un precipicio.

Alimentación permanente significa que, al igual que en el útero, la necesidad de alimento es casi constante, y no me refiero sólo al alimento material que denominamos “leche”. La posibilidad de succionar, ingerir y satisfacer el hambre debería estar disponible cada vez que el bebé lo requiera. Prestemos atención a la facilidad con que las madres retaceamos el pecho a los niños porque “ya comió”. Deberíamos reflexionar sobre el poder que ejercemos sobre ellos desde la posición de adultos, decidiendo arbitrariamente cuándo es “justo” ofrecer alimento y cuando no es adecuado o merecido.

Estas apreciaciones van en contra de la mayoría de los prejuicios con los que se maneja la sociedad industrial. Justamente, los prejuicios son ideas preconcebidas que sirven en ciertas circunstancias y que luego utilizamos de manera indiscriminada. Es lo inverso a tener una mirada amplia, abierta y dispuesta para cada situación en particular.

Para criar bebés atendiendo sus necesidades básicas, es indispensable **reconocer** la naturaleza del bebé humano. Para ello necesitamos observarlos, y partir de una confianza genuina en su comportamiento. Y también fundirnos en la fusión, donde viviremos como propias las sensaciones primitivas de nuestros bebés, permitiéndonos regresiones, que tienen muy mala prensa pero que son indispensables durante el puerperio. Debemos autorizarnos, incluso, a que surjan con claridad las sensaciones primarias del bebé que una misma ha sido. Puede parecer aterrador que estas vivencias aparezcan si no han sido agradables pero, como hemos dicho antes, en el cuerpo del bebé aparece indefectiblemente el **alma** de la mamá, y el alma no registra el tiempo. Puede manifestarse alguna situación del presente, como así una vivencia muy antigua. Criar un bebé real es también revivir el bebé que hemos sido.

¿Qué sucede cuando las madres crían a sus bebés guiadas por los consejos y recetas recibidas, desatendiendo sus sensaciones viscerales? Sencillamente, la sombra aparece en manifestaciones molestas, como enfermedades, llantos desmedidos y protestas dignas de bebés que decidieron hacerse notar.

Somos una sociedad en extremo violenta con nuestra cría. Insistimos en desatender los reclamos naturales de los bebés que dependen en forma exclusiva de los cuidados de los

adultos. Un bebé humano no tiene ninguna autonomía con su cuerpo. Al nacer ni siquiera sostiene la cabeza; logra el desplazamiento recién a los nueve meses... Por lo tanto, están a merced de nuestras caprichosas ideas modernas.

Las madres suelen ser acusadas de "sobreprotectoras" y son desprestigiadas en el rol maternante cuando tienen el coraje de mantener al bebé sobre el cuerpo.

El temor familiar y social supone que el bebé acostumbrado a permanecer en contacto corporal con la madre no podrá en el futuro "acostumbrarse" a prescindir del contacto físico. Es un pensamiento lineal y sumamente infantil.

Si un bebé padece la ausencia de una necesidad básica, crecerá reclamando eternamente eso que no obtuvo. Como les ocurre a las personas que han atravesado la guerra y el hambre cuando, al modificarse la situación real, e incluso convirtiéndose en individuos ricos y poderosos, experimentan siempre una sensación primaria de hambre y pérdida. Un señor de 92 años, que pasó la guerra en Europa del Este, sigue comiendo las miguitas que todos dejamos en nuestros platos. Un niño no sostenido en lo corporal buscará eternamente el contacto compulsivo. Un niño no amado reclamará amor por doquier y siempre se sentirá poco satisfecho. Por el contrario, cuando un bebé es respetado en sus necesidades, luego traspasa y evoluciona. En la medida en que su seguridad interior sea fuerte, más coraje y ansias tendrá de explorar el mundo externo.

Recordemos que nadie pide lo que no necesita.

La mirada exclusiva

La mirada exclusiva es una de las necesidades básicas de los bebés y los niños pequeños. Ante cualquier manifestación molesta de un niño, es pertinente cuestionarnos en principio sobre lo más simple: averiguar si las necesidades básicas han sido satisfechas. Nos asombraremos al constatar que rara vez se logra. Tener al bebe a "upa" parece enojar mucho a las personas grandes. Además, todos tenemos un sinnúmero de cosas importantes para resolver, en lugar de perder el tiempo con un bebé siempre a cuestas.

En teoría estamos todos de acuerdo, pero las madres no cuentan con suficiente sostén familiar ni social para permitirse "tener al bebé" más de lo debido. Así anda el mundo. Creo que si amamantáramos y conserváramos realmente a "upa" a los bebés todos creceríamos más felices y las carencias afectivas no estarían tan representadas en las guerras que peleamos afuera.

Los niños pequeños también requieren lo suyo: suelen esperar largas horas para conseguir un tiempo exclusivo de dedicación y de mirada. Preguntémonos si últimamente hemos permanecido 15 minutos en el cuarto de nuestros hijos con la cola en el suelo, sin hacer **ninguna otra cosa.** Es una prueba muy difícil. La mayoría pierde. En fin, muchos niñitos están solos y lloran, aunque las madres no nos demos cuenta porque tenemos la sensación de haber estado ocupándonos de ellos todo el día mientras cocinamos, hablamos por teléfono y hacemos las compras. Solemos dejar casi todo cuando suena el teléfono. Siempre hay tareas indelegables y urgentes. Recordemos cuántas veces en el día dijimos a nuestro hijo: "Esperá". Los niños esperan.

Las mujeres que trabajamos fuera del hogar regresamos cansadas, con deseos de reencontrarnos con los niños pero también con las tareas pendientes. Las que no trabajamos afuera, entramos en un ritmo doméstico que no acaba nunca y, con la sensación de haber lidiado todo el día con los niños, en realidad no nos hemos permitido detenernos, mirarlos, observarlos y hacerles saber que hay un tiempo y un espacio exclusivo para ellos. No es

indispensable jugar con el niño. **Es indispensable mirarlo.**

La capacidad de comprensión de los niños pequeños (hablar con ellos)

Nos resulta disparatado imaginar que los bebés y los niños pequeños son seres que llegan al mundo con total capacidad para amar, ser amados, y entrar en comunicación con los demás. Damos demasiada importancia a las limitaciones físicas, al cuerpito torpe e inmaduro, como si éste estuviera directamente relacionado con las limitaciones espirituales. Estamos acostumbrados a creer sólo lo que ven nuestros ojos, y negamos lo que ve nuestro corazón.

La costumbre de hablar con los niños es poco frecuente por eso parece “rara”. Suena ridículo dar explicaciones a un bebé que en apariencia sólo sabe llorar, mamar y ensuciar sus pañales. Este tipo de conceptos en relación con los bebés puede resultar desopilante en la medida en que estemos encajados en una lógica materialista, visible y tosca de la vida humana. En efecto, el ejercicio de hablar con los niños tiene que ver con contactar los planos sensibles, allí donde los niñitos entran en relación fácil y alegremente ante el asombro de los mayores cuando advierten la capacidad de comprensión que todo ser humano tiene con independencia de la edad atribuida en el plano físico.

Sabemos que los adultos necesitamos “pruebas” para sentirnos con derecho a hacer aseveraciones tan disparatadas como : “Los bebés comprenden todo”, ya que estamos acostumbrados a movernos en un mundo material donde lo que “se ve”, lo “comprobable” y lo “concreto” gozan de muy buena reputación.

Pero ya hemos visto que con la llegada de un bebé nos encontramos en la necesidad de ampliar nuestra capacidad de comprensión hacia aspectos más sutiles y de hecho menos comprobables. Los bebés y los niños tienen cuerpos físicos más pequeños pero tienen, en cambio más desarrollados sus aspectos emocionales, intuitivos, perceptivos, telepáticos.

Que un niño no pueda aún utilizar el lenguaje verbal, no significa que no lo comprenda. Al contrario, está conectado exactamente con lo que tiene sentido lógico e íntimo para su mamá. Por lo tanto sería ignorante por parte de los adultos menospreciar estas cualidades que son justamente las que nos colocan una y otra vez sobre el camino indefectible de la comprensión personal.

Partiendo del preconcepto: “son chiquitos y no entienden” nos permitimos dar escasa información a los bebés: Nos vamos a trabajar -desaparecemos- y volvemos ansiosas -aparecemos- sin explicación alguna. Tomamos decisiones personales o familiares que los involucran, los dejamos al cuidado de otras personas, manipulamos sus cuerpos, los llevamos al supermercado, toleramos que personas desconocidas para ellos los alcen, etc; sin darles la oportunidad de encontrar un sentido a cada situación y a la manera personal de acomodarse a ella.

En cambio, los adultos nos manejamos con una cierta información con respecto a los otros. Por ejemplo: si nuestro marido tiene una reunión de trabajo en un horario inusual, necesitamos que nos avise para organizamos mejor mentalmente. Por el contrario si no nos avisa y llega a cenar tres horas más tarde... la situación es intolerable, incluso caótica.

Lo que entre adultos consideramos “irrespetuoso”, nos parece natural en relación con los niños.

¿Por qué es necesario que los niños sepan lo que va a suceder? Porque tienen derecho a organizar su entendimiento, al igual que los adultos. Un niño se “prepara” para vivir en ausencia de su mamá durante tres horas, se “prepara” para aceptar rostros

desconocidos que se vuelven “amigables” si la mamá los nombra, se “prepara” para ir al supermercado que es un lugar ruidoso con luces brillantes, donde la mamá está apurada y no le presta atención. Los adultos también nos sentimos mejor si en una fiesta el anfitrión trata con amabilidad a otras personas, si sabemos cómo se va a desarrollar nuestra jornada, si conocemos nuestras alternativas.

Es interesante notar que los niños reaccionan con violencia cuando no son considerados en su totalidad, como seres capaces de comprender, aceptar y acompañar. Porque cualquier situación es soportable si sabemos de qué se trata.

Por eso, tomemos la costumbre de hablar con los niños, por pequeños que sean. Cada mañana contémosles cómo será el día. Si tenemos que dejarlos, expliquémosles qué harán ellos en nuestra ausencia, qué van a comer, adonde van a ir a pasear, en fin, démosles toda la información banal y doméstica. Y más imprescindible aún, hablemos con los niños sobre lo que nos pasa, lo que sentimos, sobre el origen de nuestras preocupaciones, los motivos de nuestras alegrías, los proyectos y los deseos, los logros y las dificultades, los amores y desamores, los regalos y las pérdidas. Conectémonos con nuestros procesos internos aunque no sean prolij os y hagamos la prueba de hablar de ello con nuestros hijos. Hablemos. Hablemos porque nuestros niños nos escuchan. Nos comprenden y nos protegen. Y, por sobre todas las cosas, cuando ellos manifiestan las preocupaciones que son nuestras, sólo hablando con claridad de ellas, los separamos de la emoción.

En la medida en que escuchan la situación conflictiva, contada por su mamá, pueden separarse de la angustia.

Pongamos como ejemplo otra situación corriente entre adultos: mi marido llega a casa de muy mal humor. Le pregunto qué le pasa y no me quiere contestar. Entonces me angustio y fantaseo sobre los motivos por los cuales puede estar molesto conmigo. Me siento poco atractiva, me siento en deuda y creo que tengo que inventar algo para alegrarlo, etc.

Supongamos, en cambio, que mi marido llega de mal humor. Al preguntarle qué le sucede, me cuenta alguna situación desagradable ocurrida en su lugar de trabajo, tal vez una discusión con un cliente. Conversamos sobre el tema. Yo no lo puedo solucionar, pero no me angustio. **Porque sé lo que está pasando. Al saber, quedo separada de la angustia.**

Lo mismo sucede en la comunicación con los bebés. Si sabe de qué se trata, queda separado de la angustia. O dicho de otro modo, si la mamá toma conciencia, a través de la expresión del hijo, de una situación emocional determinada, si se da cuenta de su real dimensión, o si ubica en su historia personal el nudo del conflicto, entonces el bebé no necesita hacerse cargo de mostrar la situación a resolver. Ya retornó a la comprensión de la mamá. Obviamente esto no es siempre automático, ya que no todas las situaciones emocionales son fáciles de descifrar y algunas hacen síntomas durante años, pero la actitud de introspección, la pregunta inicial “; qué me está pasando ?” es fundamental en la búsqueda de la verdad.

En este sentido, recordemos que el ser humano tiene la misma capacidad de comprensión desde el día de su concepción hasta el día de su muerte.

Por eso los niños merecen nuestro respeto. Y que los tratemos como a los maestros, a quienes respetamos, veneramos y seguimos. Y de quienes aprendemos.

Recursos concretos para hablar con los niños

Hablar con los niños es más fácil si comenzamos desde el nacimiento. Las mamás

pasamos largas horas a solas con el bebé; alejadas de las opiniones bienintencionadas, podemos ejercitar contándoles pequeñas cosas: “Ahora te voy a cambiar el pañal”, “Necesito que me esperes un ratito”, “ Te duele la panza y por eso estás llorando”, “Es muy difícil ser bebé,” etc. De apoco percibimos que, cuando acompañamos nuestras maniobras con la explicación adecuada, todo resulta más suave, el bebé se tranquiliza, no hay oposición.

Si estamos atravesando una situación puntual más angustiante, y logramos contarle con palabras simples lo que nos pasa, notaremos un cierto alivio en el bebé. Al tratarse de sentimientos sutiles, es posible que sólo las mamás nos demos cuenta que el bebé se relajó aunque no se note tanto “desde afuera”. Sugiero ejercitar la costumbre de hablar, todos los días, ante cada situación que se va a presentar, poner palabras a lo que hacemos, a lo que sentimos, a lo que nos acontece, a lo que somos. Porque ese otro que es nuestro bebé va aprehendiendo el mundo a través del amor y la comprensión lógica de todo lo que hace, siente, le acontece, es.

Es indispensable hablar en primera persona, porque es la manera más cercana de transmitir la **verdad,** sin emitir juicios: “Yo creo que”, “A mí me pasa que”, “Tengo una dificultad en tal área”, etc. Cada vez que el enojo nos incita a echar culpas... estamos alejándonos de la verdad. Si hablamos de nosotros mismos, los niños darán crédito a nuestro discurso. De lo contrario serán palabras huecas. Los niños responden solidariamente si se sienten respetados y si encuentran en las palabras del adulto un mensaje que les llegue al corazón.

Por ejemplo: “Matías, **yo** te grito mucho cuando te portás mal. En realidad no tengo tiempo de jugar con vos, no sé porqué me cuesta tanto delegar estas tareas. Mis padres fueron muy exigentes conmigo, y **yo** no aprendí a pedir ayuda. Al contrario, siempre tengo la sensación de que puedo hacer todo sola. A papá tampoco sé cómo pedirle que vuelva más temprano. Necesitamos dinero y estoy tan preocupada que a veces estallo. Voy a hacer un esfuerzo para no enoj arme con vos a cada rato. Siento demasiada responsabilidad, me siento sola...”

Hablar en primera persona es siempre revelador. No estamos acostumbrados, y para lograrlo es necesario estar continuamente atentos. Tenemos la tendencia de culpar a los chicos, a la sociedad, al clima, a la escuela o a nuestro pasado, pero ninguna de estas excusas nos lleva al camino del conocimiento personal ni al entendimiento con los demás.

Si comunicamos en primera persona, incluso entre adultos se acabarían las discusiones. Por ejemplo: “Me prometiste que ibas a llegar a las seis de la tarde para bañar a los chicos, ¡Sos un irresponsable!” es diferente de : “Yo te estuve esperando desde las seis de la tarde como habíamos acordado. El día me resulta eterno con los chicos y la certeza de tu llegada me sostiene. No puedo hacerlo sin vos, me derrumbo de sólo pensarlo”.

Cuando hablo **desde mí** no hay discusión posible. Al contrario, se genera comprensión y acercamiento. Hablar con los demás es sencillo si comprendemos que estamos incluidos en el escenario, es decir, si nos involucramos. Hablar con los niños es más sencillo aún, ya que nos responden con el estado más puro y genuino del alma. Sólo se requiere estar al habla con uno mismo.

Estructura emocional y construcción del pensamiento

Ramiro se cae y se lastima la rodilla. Llora. La mamá le dice con cariño: “Ramiro, no pasó nada”. Entonces Ramiro interpreta que **eso que siente no es,** pero como le sigue

doliendo, llora más fuerte. A esa altura la mamá se enoja, porque está exagerando. Al final Ramiro ya no está tan seguro de lo que le pasa.

Malena tiene miedo a la oscuridad, a los animales, a la lluvia y a estar sola. Los padres de Malena se pelean mucho en casa, se gritan y se amenazan. Cuando la maestra del jardin conversa con su mamá, ella le cuenta que en casa no hay ningún problema. Entonces Malena interpreta que la sensación de disgusto o de temor que percibe en casa no existe. Lo que ella cree que "pasa" en realidad la mamá dice que "no pasa".

Si prestamos atención a las cosas que cotidianamente les decimos a los chicos, veremos que con insistencia desdecimos lo que sucede. Si se lastima opinamos que en realidad no se lastimó. Si en casa hay violencia afirmamos que no pasa nada. Si quiere comer decidimos que no es la hora. Si no quiere ir al jardín, decimos que ese tema ni se cuestiona y que tiene que ir sí o sí.

Resulta que los niños van armando la relación con el mundo llevados de la mano de la mamá o persona maternante. Esta persona es la que **nombra** cómo son las cosas. Desde "te voy a cambiar un pañal", hasta "hoy hace frío". Además del mundo "objetivo", los niños tienen también un conjunto de percepciones y sensaciones muy personales, que necesitan que **sean nombradas** pero, para lograrlo, primero tienen que ser **reconocidas como válidas.**

El niño va construyendo su "propio yo", separándose de la fusión emocional, en la medida que se va integrando con "el afuera". Este afuera tiene que resultar "comprensible" o "lógico". Cuando siente "dolor" necesita que sea nombrado como "dolor" para que, cada vez que sienta dolor, pueda él mismo reconocerlo como tal. Así como el color "verde" es nombrado y luego reconoce toda la gama posible de verdes, esto mismo aprende con respecto a las sensaciones personales y a lo que les pasa a los demás.

Son como piezas de Lego que se van ensamblando unas con otras, y que "encajan" con precisión. A esta construcción perfectamente encastrada la vamos a llamar **"esqueleto emocional",** porque se convierte luego en el sostenedor de base de toda la organización afectiva posterior. Un esqueleto bien armado puede hacer frente a muchas tormentas y conservar su integridad.

Volviendo a los ejemplos anteriores: si Ramiro se cae y la mamá lo consuela diciéndole: "Te duele mucho", una pieza encaja con la otra, porque se nombra con exactitud lo que pasa. Seguramente va a llorar menos, porque cuenta con el reconocimiento de la palabra de la mamá, que, además de consolarlo, construye la **configuración de su pensamiento unido al sentimiento.** Sólo entonces puede armar la base de la estructura de su pensamiento, sostenido por un esqueleto emocional equilibrado.

En el segundo ejemplo, si los padres de Malena le hablan con palabras simples, diciéndole que no son felices viviendo juntos y que van a buscar ayuda para solucionar los problemas que sí tienen, y si la mamá le relata a Malena que ella misma tiene mucho miedo de quedarse sola si se divorcia del papá y que es posible que los miedos de Malena tengan que ver con esto... entonces, con independencia de los problemas reales por resolver, Malena consigue construir su esqueleto emocional como piezas de "Lego" que encajan relativamente bien.

¿Qué sucede si no mediamos con palabras entre lo que en efecto sucede y nuestras emociones? Sencillamente, los niños no están en condiciones de construir un esqueleto emocional sólido, creciendo con una fragilidad afectiva concreta. El mundo del afuera no encuentra el modo de ensamblarse con el mundo interior, con el conjunto de sensaciones y percepciones personales, lo cual provoca **niños desconectados.**

Ahora está muy de moda hablar de niños hiperkinéticos. Son niños que no "pueden parar", corren de un lado para otro, no consiguen concentrarse en un juego, no prestan atención, y si observamos bien, veremos que tampoco logran elaborar frases largas o complejas. Hablan con ideas entrecortadas. Como los videoclips, en los que cada imagen puede no tener relación con la siguiente. Estos niños, que suelen ser catalogados como "niños sin límites", en realidad funcionan como si les hubieran desconectado todos los cables; lo que dicen y lo que hacen parece carecer de sentido, resulta arduo "seguirles el hilo" de un relato, y cuando se "enchufan" lo hacen a sistemas muy lineales, como la televisión o los jueguitos de las computadoras, con los que no necesitan elaborar un pensamiento complejo para matar siempre a los mismos enemigos. Luego estos niños crecen y se convierten en los adultos que todos nosotros somos, con grandes dificultades para darnos cuenta de lo que nos pasa, reconocer nuestras necesidades y considerarlas valiosas, hacer elecciones que tengan que ver con nuestra esencia y encontrar el sentido profundo de nuestra vida.

Todos vivimos de alguna manera desconectados de nuestro "ser interior", pero es justamente esa situación la que nos produce infelicidad. Ya que los niños llegan al mundo "conectados" porque están más cerca de su corazón, en lugar de censurar sus manifestaciones podemos intentar dejarnos llevar por sus necesidades, que es un modo eficaz de llegar al nudo de nuestras propias necesidades primarias.

Otro ejemplo: La mamá de Santiago es una mamá sola, no tiene marido y acaba de perder su empleo. Está muy angustiada porque no puede apoyarse en su familia de origen; cuenta sólo con una mamá anciana y un hermano con quien no tiene casi vínculo. Santi se despierta muchas veces a la noche. La mamá se enoja y le dice que si él se porta tan mal no va a llevarlo más al zoológico, que le gusta tanto. Sin embargo, esto no da resultado, Santi sigue despertándose, las amenazas crecen y continúa el circuito.

En lugar de considerar que Santiago "no tiene razón para despertarse ", "lo hace a propósito ", etc, vamos a presumir que sí tiene motivos para despertarse. Una razón posible es que, al sentir a su mamá tan desamparada, se despierta una y mil veces para decirle: "Mami, no te preocupes, yo estoy aquí y te cuido". Entonces la mamá podría contarle a su hijo con palabras simples:: "Yo estoy preocupada porque me quedé sin trabajo, pero soy una persona grande y lo voy a solucionar, no nos va a faltar nada y aquí la que te cuida soy yo porque soy tu mamá". No es cuestión ni de enojo ni de castigos. Santi merece una explicación con palabras que **nombren** lo que siente, para que coincida lo que pasa con lo que le pasa y pueda dormir tranquilo. Si no arma su esqueleto emocional y además recibe penitencias... ¿cuál es la lógica? Se queda sin estructura emocional, sin pensamiento unido al sentimiento y para colmo ¡castigado!

Por otra parte, hay adultos que disfrutan de la ingenuidad de los chicos cuando los asustan con el cuco o los fantasmas (en pleno siglo XXI los personajes de miedo que vienen a castigarlos siguen vivitos y coleando). Los niños sometidos a este tipo de amenazas no consiguen armar un esqueleto emocional sostenedor, porque el cuco es totalmente ilógico. No hay una sola pieza que concuerde. Cuando estos niños crecen están obligados a poner energías en descreer del cuco, pero carecen de una **base para reorganizar sus creencias.** Y este cimiento se erige en la infancia, es decir que en el tránsito de la adultez **se tiene o no se tiene.** Y sin estructura emocional de base resulta mucho más difícil iniciar una búsqueda personal de la verdad. Se convierten en personas apáticas, desinteresadas y descreídas de todo.

Por eso involucrarnos con los niños seriamente puede ser una buena costumbre, sin

retacearles la presencia, la conexión y la comunicación que todos merecemos. Para lograrlo, es imprescindible **creer** que es válido y legítimo lo que un niño trata de ordenar entre su cabeza y su corazón. No nos apuremos a contradecirles cada pedido. Porque nadie pide lo que no necesita.

Separación emocional y comunicación

La naturaleza nos guía desde la fusión hacia la separación. De eso se trata el crecimiento: del lento aprendizaje y conocimiento del entorno que nos permite ir separándonos física y emocionalmente de nuestros padres, para lanzarnos a la aventura de la vida individual. Los recién nacidos están fusionados totalmente con la madre, luego, poco a poco, van entrando en relación fusional con las otras personas, objetos, lugares y situaciones con las que comparte un tiempo y un espacio.

La fusión emocional es abarcadora los dos primeros años del niño, en que comienza a percibirse a sí mismo como un ser separado. Lo sabemos cuando logra nombrarse a sí mismo con la palabra "yo". Pero ese es tan sólo el inicio del proceso de separación que en el ser humano dura hasta la adolescencia, alrededor de 13 o 14 años. Los conocedores de prácticas esotéricas dicen que la madre y el hijo comparten el mismo aura durante 13 años.

Ahora bien, en el transcurso de la infancia, el niño necesita sostenes que le permitan producir en cada vivencia el ejercicio de la separación emocional. Para ello, la mejor contribución es la comunicación de lo que pasa, a través de las palabras con sentido lógico. Desarrollaremos estos conceptos en los capítulos "Los niños y el derecho a la verdad" y "Sostener y separar: dos funciones para el padre".

Hay muchos niños de entre 2 y 14 años que sufren la ausencia de palabras que nombren lo que les pasa a ellos, lo que les pasa a los padres o a las personas que los rodean, y por lo tanto navegan en un mar oscuro de incertidumbre y desolación.

Atención de niños "con problemas"

Los adultos en unión emocional con los niños logramos la alquimia necesaria para la transformación más elevada (los niños, para penetrar en la madurez; y los grandes, para entrar en el juego). A través del contacto de estas diferencias intrínsecas se enciende la energía del alma, y todos somos un poco más sabios.

Cuando nos relacionamos con los niños solemos preguntarnos a qué mundo pertenecemos, si al concreto o al inventado por nuestra fantasía. En realidad habitamos las dos esferas. El mundo de los niños nos conecta con los sueños, las esperanzas, la inocencia y la sensibilidad innata. Es un momento extraño, porque vivimos en la tierra y también debajo de ella, pertenecemos al mundo físico y también al mundo invisible. Y a su vez los niños en relación profunda con los adultos ingresan en el mundo de la razón, la lógica, las explicaciones y las respuestas. Acceden al futuro y al pensamiento.

Para facilitar esta integridad, los niños necesitan un hogar donde se sientan libres y protegidos. Lamentablemente, a veces la casa donde habitan no equivale al refugio donde recuperarse de las heridas del alma y de los golpes indefectibles a causa de la inexperiencia en la exploración del mundo. Los niños entran abruptamente en la realidad concebida por y para las personas grandes, desorientados y perdidos en la selva urbana, y cuando vuelven a casa perciben confusión y desorden en la energía de los padres. Sufren viviendo fusionados en padres perdidos de sí mismos, que no se cuestionan, y que pierden el tiempo quejándose

de los demás o buscando culpables externos causantes de todos los males.

En este estado emocional llegan los chiquitos a las consultas,con diagnósticos firmados, sellados y autentificados como portadores de alteraciones en la conducta, distracción, agresividad, violencia, apatía, hiperkinesia, ADD, etc. A los profesionales nos preocupa aliviar el síntoma, "mejorar" la conducta, transformar al niño en un ser más sociable y querible para los demás. Y obtenemos resultados alentadores por el solo hecho de que el niño encuentra un espacio de atención exclusiva, como puede ser un consultorio psicológico o psicopedagógico, donde hay un adulto dispuesto a escucharlo.

Sin embargo, nuestra tarea es mínima si no indagamos en la problemática familiar real, y sobre todo en la emocionalidad de los padres y el manejo que tienen de esta dentro del ámbito familiar. Recordemos que los niños -hasta la adolescencia, en que completan la separación emocional- están ligados a la sombra de sus padres y reflejan con facilidad lo que los adultos se empeñan en negar.

Por eso en las consultas terapéuticas de niños y preadolescentes hay una mejoría llamativa al inicio de la relación, que al poco tiempo "seestanca" sin darnos cuenta por qué. Significa que necesitamos desandar un camino para encontrarle la lógica al síntoma, y ese "hilo invisible" está en poder de los adultos maternantes y paternantes.

Citar a los padres sólo tiene sentido si nos zambullimos en la historia emocional de esos adultos en lugar de buscar respuestas inmediatas que nos tranquilicen para seguir atendiendo al niño. Usualmente no nos atrevemos, por incapacidad, ignorancia, inexperiencia o prejuicio; en general basados en lo que corresponde al "encuadre", (palabra que me da mucha risa, porque atiende más a la preocupación personal que al servicio efectivo que ofrecemos al que solicita ayuda). Si hay ciertas preguntas que no nos atrevemos a formular, no vale la pena seguir trabajando con ese niño, porque no estamos apuntando a la verdad interior sino a la anécdota pasajera.

El sufrimiento manifiesto en el niño pertenece al mundo interior propio o al de sus padres, y continuará contaminado si no lo dejamos fluir como un río que abre las compuertas e inunda con su torrente, se secará si no permitimos que llueva y truene para limpiar los secretos y deshacerse de ellos. Alguien tiene que dar la orden de largada, avisar que es el momento justo para hablar, contar, recordar, llorar, reconocer, compadecer... No importa qué pueda suceder después... porque el niño se apropió del síntoma y hay algo para resolver al respecto.

Esa es la tarea de un profesional involucrado en el crecimiento espiritual de una familia, ya que la pequeñez de un niño mejor sentado en la escuela o más responsable en el estudio, no representa un éxito del cual vanagloriarse. Vale la pena revisar nuestros objetivos, desatarnos las ataduras de lo que estudiamos en la universidad, bajarnos del podio del supuesto saber y ser más humildes para hablar con sinceridad y emoción, porque a todos nos pasa más o menos lo mismo: queremos ser más felices y no sabemos cómo lograrlo, queremos amar a nuestros hijos y no los miramos, queremos que alguien nos reconozca sin exigencias y esté de nuestro lado. Los profesionales tenemos que profundizar nuestra solidaridad para que los adultos puedan reconocer al niño que vive en su interior, y para que los niños permitan emerger al adulto que madura y construye su entendimiento cuando está bien sostenido y amparado por la familia y la sociedad.

Preguntar por todo el abanico de vivencias y emociones, situarlas y nombrarlas, y ayudar a los adultos a hablar de sí mismos en primera persona del singular es la primer tarea antes de molestar a los más chicos con entrevistas, tests interminables y diagnósticos con palabras complicadas. Con frecuencia hacemos alianzas entre profesionales y padres, y

convertimos a los chiquitos en enemigos a quienes hay que reformar. Y no es de los niños de quienes tenemos que conversar, sino de nosotros mismos.

El caso Norma

Norma llegó al grupo de Crianza con una beba de dos meses. Es médica infectóloga, una profesional brillante, muy reconocida en el medio hospitalario. Llega con su hijita que tenía bajo peso, y con un "relactador" indicado por una institución que da asistencia para la lactancia, porque en apariencia su leche no alcanzaba. Después de algunos encuentros logra dejar el "relactador" y siente confianza para alimentar a su beba sólo con el pecho. Es una mujer muy activa, que, al igual que muchas madres primerizas, no imaginaron antes del nacimiento del bebé que le iba a resultar penoso seguir el mismo ritmo de vida, con lo cual se siente frustrada por todo lo que ya "no puede hacer". Mis sugerencias actúan como "freno" a sus actividades, sobre todo intelectuales, le cuento que tanto ella como la beba necesitan tiempos especiales, y que de alguna manera, si no se los otorga, la niña va a demostrar su descontento. La beba solía llorar mucho, pero cuando la madre rechazaba algunos compromisos laborales, ésta se calmaba.

Cuando la beba cumple cuatro meses, Norma se comunica conmigo para ponerme al tanto de que la beba no ha aumentado de peso, y que el pediatra le había sugerido que reemplace el alimento con mamadera. Y este es el punto por el cual traigo este caso a modo de ejemplo: Obviamente no es muy importante si Norma decide alimentar a su hija con leche vacuna maternizada o si insiste en intentar sólo con leche de pecho. Lo que importa es escuchar el síntoma a través del cual la niña reclama a su mamá que disminuya las actividades y que tenga tiempo y espacio psíquico disponible para ella. Si la beba aumenta de peso a fuerza de mamaderas, estaremos disfrazando el síntoma, que luego va a volver a manifestarse bajo otra modalidad, con lo que luego será necesario descifrar un mensaje aún más oculto. No está en juego -a mi entender- sólo el aumento de peso de la niña, sino sobre todo el lenguaje que emplea para comunicar a su mamá algo que considera fundamental. Si no fuera tan decisivo para la beba, no pondría en riesgo su vida.

Insisto en que sólo la introspección y conexión espiritual en el vínculo madre-hijo puede aportarnos algo de luz en la aparición de enfermedades u otras molestias.

La hija de Norma se valió del llanto primero, y luego del no aumento de peso. En realidad no importa el síntoma (aunque nos puede guiar en la búsqueda de comprensión) sino lo que indica.

Norma transitó una lucha interna entre todos sus deseos: su éxito profesional, las obligaciones reales que había asumido antes del nacimiento, y la necesidad personal de conectarse tranquila y amorosamente con su hija. Lloró mucho. Lloró por sus pérdidas, por un embarazo anterior que había perdido. Trató de encontrar la verdadera dimensión de sus deseos ambivalentes. Y luego tomó algunas decisiones: abandonó un proyecto laboral que le requería muchas horas fuera de casa. Mudó su consultorio médico al barrio donde vivía. Abandonó la lactancia para no estar tan condicionada con los horarios, se relajó para vivir con intensidad cada momento con su hija, y dejarla al cuidado de otra persona cuando ella atendía a sus pacientes. Tomó decisiones con conciencia y responsabilidad. La beba aumentó de peso casi instantáneamente.

El caso Constanza

Constanza tiene a su primer bebé, que llora muchísimo, aunque ella es una madre dedicada, lo amamanta correctamente, tiene una relación estable y amorosa con el marido. Las necesidades básicas del bebé están satisfechas, es un bebé muy sostenido, acunado, y recibe cuidados y alimentación permanentes.

Como el bebé no para de llorar, le propongo bucear en su biografía humana. A grandes rasgos, relataré que Constanza ha sido criada por una mamá muy infantil, divorciada desde que Constanza era un bebé. Esta madre le prodigaba muy pocos cuidados: nunca cocinó para ella, sólo comía comida casera en casa de los abuelos maternos. Constanza creció como hija única de una madre que sólo podía satisfacer sus propias necesidades, y desde pequeña aprendió a cuidar a su madre. En el recuerdo aparecen innumerables sentimientos de soledad y desamparo. También vale aclarar que Constanza era testigo de la promiscuidad de su madre.

Cuando Constanza tiene a su primer hijo, Matías, y se convierte en "mamábebé", esta apertura y desestructuración emocional permiten a Matías constituirse en espejo de la situación emocional primaria de su madre. Y llora por todo lo que Constanza no pudo llorar.

Hay un proceso para atravesar. Por ahora estamos en la etapa de reconocimiento de la realidad emocional de la mamá. Recordemos que el alma no tiene edad, por eso lo que refleja el niño puede referirse a una situación emocional presente o antigua, poco importa. En la medida en que incursionemos en la realidad emocional de la madre, lograremos mayor conocimiento de sí misma. A partir de allí comenzaremos un recorrido "terapéutico" en el verdadero sentido de la palabra, que siempre es un camino de sanación.

Mientras tanto, la mamá puede **nombrar con palabras simples** lo que le pasa. Hablar con el bebé. En primer lugar, porque el bebé **comprende.** No utiliza el lenguaje verbal, pero comprende el significado de las palabras, que amorosamente su madre le comunica.

Constanza toma conciencia de la orfandad emocional en la que ha vivido toda su infancia, sin que prácticamente nadie la cuide. Ahora su hij o recién nacido llora por ella. A Constanza le sirve para reconocer la **verdadera dimensión** de su sufrimiento. Poco tiempo después Matías empieza a morder... En forma paralela, Constanza se conecta con la rabia y el dolor, se enoja con su mamá real y sigue recordando situaciones que emergen desde su conciencia.

Por otra parte, Constanza revisa los acuerdos de parej a, donde sin darse cuenta ella quedaba en el lugar de sostenedora del marido, tanto en el campo emocional como en el económico. Mientras el hijo muerde de rabia, ella decide pactar nuevos contratos en el vínculo con el hombre al que ama. Pide contención y cuidado para con ella. Pide solidaridad y presencia. Pide cariño y aulla de rabia cuando no lo consigue. En ese punto el hijo se calma, se duerme y se torna un niño dulce y apaciguado.

A partir de esa experiencia, las molestias o conductas no deseables de Matías se convirtieron en la "campana" que Constanza escuchaba con atención. Aprendió a dejarse guiar y a preguntarse a sí misma sobre sus propios agujeros emocionales, y a pedir ayuda para curar sus antiguas heridas que sangran a través del cuerpo de nuestros hijos.

Cada situación es única

Estas ideas tienen como objetivo ayudar a elevar el estado de conciencia; por lo tanto recordemos que cada situación es única y no es posible generalizar. No es mi

intención afirmar que siempre que un bebé duerme demasiado, es a causa de la desconexión de la madre. Hay que incursionar en la vida afectiva de cada mamá y de cada familia, si deseamos ayudar e intervenir en algún aspecto.

"A mi hermana le pasó algo con su sexta hija, Rocío. Tenía muchos hijos, el marido que no la apoyaba, la bebita se estaba criando sola. Un día mi hermana se le acercó y tenía una respiración diferente, la notó deprimida. Entonces la alzó, le dio el pecho, la zamarreó, la abrazó y se puso a llorar. Ahí reaccionaron todos. Ella siente que la salvó; si no, Rocío se moría."

Siempre hay alguna campana que suena. Comprendamos que la vida es conexión con otras personas.

Hay chiquitos abandonados que mueren de tristeza. Los bebitos también necesitan un motivo para vivir. Molesta más un bebé que llora y molesta menos uno que no se oye. Por eso hay que afinar el oído. Un bebé tiene que estar conectado con su mamá o con la persona maternante. De lo contrario, **no es.**

Reflexionemos sobre la enorme cantidad de bebés que se enferman mucho, y repetidas veces. Aunque estamos acostumbrados y lo tomamos naturalmente, no debería ser así. No hay motivos para que los bebés se enfermen tanto, salvo a causa de la expresión de la emocionalidad oculta de su mamá, a causa del brutal encuentro con la propia sombra. Todas las mamás tenemos motivos presentes o pasados para llorar, para enojarnos, para sentirnos perdidas o desdichadas. No hay alternativa. El encuentro con nuestras partes ocultas se realizará, pero es nuestra decisión hacerlo con apertura de espíritu o con toda la potencia de nuestra negación.

Por eso es imprescindible que las mamás organicemos lugares de encuentro que permitan bucear en nuestra sombra, y podamos así, en la medida que vamos reconociendo y nombrando lo que nos pasa, ir liberando al bebé de hacer carne el reflejo espejado de nuestras emociones.

La soledad en la que se encuentran las mamás y la falta de espacios para hablar sobre sus bebés, hacen esperar con ansiedad la consulta pediátrica, donde la madre supone que podrá explayarse sobre sus dudas e inquietudes. A veees encuentra las respuestas esperadas. Otras veces no; pero el espacio médico es contenedor, y comenzamos a vincularnos con el bebé a través de la enfermedad, motivo por el cual lo llevamos al médico y nos ocupamos de él. Esto significa comunicarse en negativo.

Dicho más claramente: a falta de espacios sanadores de encuentro entre las madres, convertimos el consultorio médico en un lugar de encuentro. Si el niño pequeño se enferma, hay un lugar donde pedir protección. Es un lugar de cobijo para la madre, donde sale amparada por alguna receta confiable.

El niño también aprende a solicitar cobijo en la falta, por ejemplo: cuando un chiquito está tranquilo, las mamás "aprovechamos" para lavar los platos. El niño deduce: "si estoy sano y juego solo **pierdo** a mi mamá". En cambio "si estoy demandante y llorón, mi mamá me acompaña y permanece a mi lado". Esto también es aprender a comunicar en negativo. La manifestación de enfermedades se da también como proceso posible de comunicación y se instala cuando otros mecanismos de comunicación en salud no fueron sostenidos por el adulto.

A modo de resumen, diremos que, ante las diversas manifestaciones de los bebés, primero reflexionaremos si ese bebé ha sido satisfecho en sus necesidades básicas, en cuanto a comunicación real, sostén y alimentación. Si efectivamente han sido satisfechas, apuntaremos a acompañar a la mamá en el relato de su biografía humana, y en la traducción

por analogía de los aspectos de la sombra que se manifiestan en el cuerpo del hijo. Formulando preguntas simples y cariñosas, siendo solidarias y ofreciendo nuestra alma femenina al servicio de su búsqueda genuina.

Capítulo 6

Sostener y separar: dos funciones para el padre



El rol del padre como sostenedor emocional

La función del padre tiene dos tempos: la primera se refiere al **sostén** entre los cero y los dos años, y el segundo se refiere a la **separación,** después de los dos años del niño, que coincide con el momento en que el niño empieza la separación emocional de la mamá construyendo su propio yo.

El sostén

Esta es una actitud difícil de comprender para madres y padres en los tiempos posmodernos. El sostén se refiere al cuidado y la contención ejercidos por el papá hacia la mamá para que ella pueda cumplir con su rol de maternaje. Requiere una actitud muy activa.

¿Qué significa sostener el maternaje?

1. Facilitar la fusión mamá-bebé, permitirla y defenderla. Para que una mamá esté en condiciones de sumergirse en la fusión, necesita despojarse de todas las preocupaciones materiales y mundanas. Precisa tener delegadas todas las tareas que no son imprescindibles

para la supervivencia del niño: es decir, todo lo que no se refiera a amamantar, acunar, calmar, higienizar, alimentar y sostener al recién nacido. Las tareas domésticas, el cuidado de hijos mayores, la organización del hogar, el dinero, los conflictos con otras personas, las relaciones interfamiliares, la salida al mundo y las decisiones mentales deben ser resueltas por el varón, tomando decisiones pertinentes para liberar a la madre del reino de lo terrestre. Para la mujer puérpera es un período celestial, en el que su conciencia opera más allá de lo lógica y la causalidad. Es necesario estar despoj adas de pensamientos racionales para admitir que atravesamos una realidad milagrosa y sin sentido aparente. La vida cotidiana continúa con sus exigencias y ritmos, y es justamente tarea del varón hacerse cargo de organizar y dirigir la rutina doméstica.

2. Defender la fusión del mundo exterior, apabullados por los consejos, las críticas, los sermones que circulan acerca de lo que "hay que hacer". **Resguardar el nido.** Ser un intermediario, constituirse en muralla entre el mundo interno y el mundo externo. Casi todo lo que llega del mundo exterior resulta hostil a la madre, porque funciona en una frecuencia demasiado elevada y veloz para la sutilidad del recién nacido y desequilibra el mundo emocional de la mujer puérpera. Las madres fusionadas necesitan un defensor aguerrido que le permita retrotraerse a su función específica sin necesitar armarse contra el afuera. **Toda energía dispersa en defenderse, es energía perdida para la crianza del niño.** Concretamente, el varón debería velar para que la madre y el niño dispongan de silencio e intimidad, para que haya pocas personas en la casa o sólo las que la mujer requiera, y proveer al nido sólo lo necesario en alimento, confort y tranquilidad. Es interesante observar a la mayoría de las aves: el macho entra y sale del nido acercando alimento y vigilando que ningún intruso se acerque, mientras la hembra no se mueve del nido.

Apoyar activamente la introspección, es decir, permitir que la mamá explore la apertura de su sombra vivenciando con libertad e intimidad la experiencia del florecimiento de su madre interior. El apoyo y el acompañamiento afectuoso permitirá a la madre no asustarse de sus partes ocultas, confiar en el proceso y saber que hay una mano tendida para tomar en los tramos más duros. No importa si el varón comprende o no de qué se trata, sólo importa saber que algo sucede, y que tal vez la comprensión racional aparezca más tarde. **No hay mucho para comprender, es tiempo de atravesar.**

Proteger. Hay muchas maneras de proteger, en nuestra sociedad esto se refiere principalmente a lo económico: es el padre quien consigue, gana, administra y organiza el dinero del hogar para cubrir las necesidades básicas de la diada mamá-hijo. Liberar a la madre de estas preocupaciones le permite sostener la fusión y el maternaje del período inicial. El varón conserva **espacio psíquico disponible** para tomar decisiones, buscar ayuda, organizar el funcionamiento familiar y resolver cuestiones del mundo material.

Aceptar y **amar a su mujer.** Lo esencial en este período es **no cuestionar** las decisiones o intuiciones sutiles de la madre, que surgen como torbellinos incontrolables ya que responden a un viaje interior en el cual está embarcada y del cual no tiene el control. Por lo tanto, no tiene elementos para **justificar** sus sensaciones pues atraviesa una transfiguración de su existencia y un despliegue indescriptible de recuerdos, necesarios para la fusión y para su "devenir consciente". El padre no puede constituirse en un enemigo de las sensaciones ilógicas, dando consejos, discutiendo las mínimas decisiones sobre cómo alzar al bebé, alimentarlo o dormirlo, denigrando el proceso de regresión psíquica ni imponiendo sus ideas sobre la educación correcta del hijo de ambos. **No es tiempo de discusión. Es tiempo de aceptación** y **observación. Es tiempo de contemplación sobre "cómo suceden las cosas". Es el Tao.**

Confusión de roles en los tiempos modernos

Hay gran confusión acerca del rol de los padres en esta época de pérdidas de identidad. No es **fundamental** que un papá cambie los pañales o que haga dormir al bebé, aunque siempre sea una actitud bienvenida para la madre agotada. Sin embargo, en el caso en que el padre se ocupa de cambiar pañales pero **no está en condiciones de sostener emocionalmente a la mujer,** el desequilibrio familiar es inmenso. Toda mujer puede cambiar los pañales a su bebé, pero esta o cualquier otra tarea se vuelven inconmensurables si no cuentan con suficiente sostén emocional.

Los padres creen entonces que no tienen nada importante que hacer si la madre es la única que se ocupa del bebé. Sin embargo, en la medida que activamente sostenga a su mujer, queda por completo involucrado en la tríada. No es necesario que el padre esté dentro del torbellino emocional, porque **no es su función.** Al contrario, se necesita alguien que mantenga su estructura emocional intacta sosteniendo el mundo material, para que la madre no se vea obligada a abandonar el mundo emocional en el que se halla sumergida. **El padre no tiene que maternar, tiene que sostener a la madre en su rol de maternaje.**

Los roles familiares se establecen inconscientemente desde la constitución de la parej a. En mi experiencia profesional, constato dos esquemas muy frecuentes:

Mujer ⟶ Varón

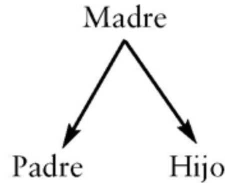
Durante el noviazgo o la convivencia sin hijos, tanto el varón como la mujer conservan espacios propios (estudio, trabajo, relaciones personales afectivas) aunque la mujer habitualmente sostiene emocionalmente al varón (lo ayuda a estudiar para recibirse en la facultad, mantiene una relación amable con los padres de él más de lo que él mismo establece, se ocupa de los hijos de su primer matrimonio, acomoda sus horarios acordes a los de él, etc). Esto lo forjamos con total espontaneidad y amor, conservando espacios propios, afectos e intereses personales.

Cuando nace el primer hijo, la mujer retira el sostén hacia el varón para prodigarlo al bebé. El esquema que establecen sin darse cuenta es el siguiente:

Padre   Madre ⟶ Hijo

La mujer, acostumbrada a procurar afecto y sostén a alguien, retira el sostén hacia el varón para guiarlo hacia el hijo al que debe criar. Así el padre queda excluido de la díada, y la madre termina sin sostén para la crianza del niño. Este funcionamiento produce insatisfacción e infelicidad para todos: el padre se siente solo, celoso, abandonado e inútil; la madre se siente desamparada, sola, agotada y ocupada con menesteres que nos son propios del puerperio.

También se establece en algunos casos el siguiente esquema:



Es decir, una madre que es sostenedora tanto del padre como del hij o. Un padre infantil reclamando atención. Un hij o a veces desplazado del lugar desde donde recibir atención.

En un esquema equilibrado y armónico, la pareja debería constituirse con un funcionamiento similar al siguiente:



Se refiere a un sostén emocional de ida y vuelta. Cada miembro de la pareja se ocupa y satisface las necesidades y deseos del otro, apuntando al bienestar y al equilibrio de ambos. En estos casos, cuando nace el hijo, se establece un intercambio así:



Se refiere a un padre que sostiene emocionalmente a la madre, que sostiene emocionalmente al niño. La flecha que va del varón hacia la mujer ya estaba en funcionamiento antes de la aparición del hijo real, por lo tanto, no se transforma en un problema para el padre "sostener" a su mujer. La flecha que apuntaba desde la mujer al varón cambia **transitoriamente** de rumbo hacia el recién nacido, garantizando una cadena de sostenes para un maternaje feliz.

Lamentablemente, las mujeres estamos tan perdidas de nosotras mismas, nos conocemos tan poco y nos encontramos tan infantilizadas, que solemos formular pedidos desplazados. El tema de los pedidos desplazados lo profundizaremos en el capítulo "Los límites y la comunicación".

De todas maneras daré un ejemplo: la madre necesita ser abrazada por el marido, pero en lugar de hacer el pedido claramente, pide al varón que bañe al niño. El padre responde con exactitud al pedido explicitado. Sin embargo, la madre queda insatisfecha (dejó el baño mojado, la temperatura no era la adecuada, el niño lloró, etc). En realidad su necesidad original (el abrazo) no fue formulada, por lo tanto no pudo ser complacida. Hago esta aclaración, porque solemos confundir "sostén" hacia la madre, de "ayuda en la crianza del hijo". Y son dos situaciones bien distintas. Una madre sostenida (en este caso bien abrazada) puede bañar al niño sin mayores inconvenientes.

En la crianza de los niños no son fundamentales las decisiones intelectuales, sólo actúan las posibilidades emocionales. Cuando el padre está **unido a la diada a través del sostén emocional a la madre,** queda involucrado, constituyendo de esa forma la **tríada.**

Hoy en día infinidad de padres ignoran casi todo sobre el funcionamiento y el rol

paterno, y arriban a esta realidad con el mismo nivel de orfandad con que muchas mujeres llegan a la maternidad. Cuanto más “huérfana” emocionalmente hablando se haya constituido la psique del padre, más dificultades encontrará para proteger y sostener el hogar. Con frecuencia quedará “afuera” de la escena, desplazado en el amor, reclamando atención desde una actitud infantil y solo (obviamente se refiere a la soledad primaria del padre interior). Convertirse en pareja de padres requiere **sostén mutuo.**

¿Y al padre quién lo sostiene?

1. Prioritariamente el varón está **sostenido por su propia estructura emocional,** que no fue devastada por la erupción del volcán interior después del parto. Sin heridas físicas ni psíquicas, equilibrado e íntegro, emocionado y conmovido por la presencia del niño, conserva intactas sus capacidades intelectuales y su conexión con el mundo. Esa estructura emocional, que puede ser más o menos sólida, ha sido construida desde la infancia y es su principal bastión para enfrentar las crisis vitales. En definitiva, cuenta con lo que ha logrado construir dentro de sí, que se mantiene inalterado.

2. Está sostenido por el trabajo, su lugar de identidad y de posición social. El ámbito donde genera dinero, donde conserva un puesto fijo a ojos de los demás, donde es reconocido por sus aptitudes físicas o intelectuales. Es una esfera personal a través de la cual se reconoce a sí mismo, es su punto de contacto seguro con el mundo exterior.

3. También lo sostienen la posición profesional, el prestigio, el poder que otorga el dinero, la valoración social de su lugar en el mundo, su crecimiento personal o laboral, sus inquietudes, su autonomía en los movimientos y en la disponibilidad del tiempo propio.

4. Y lo sostiene, además, una realidad pequeña pero poderosa: **¡el tiempo de ocio!** Esos diez minutos que se toma para leer con tranquilidad el diario y que resultan tan envidiables para la puérpera ¡que aún no encontró la ocasión para ir al baño! La media hora de que dispone para jugar su partido de tenis, el tiempo riguroso que dedica a su aseo personal, su siesta (que puede ser causa de divorcio en período puerperal), en fin, la autonomía y libertad que se otorga independientemente del nacimiento del niño, que ha alterado sustancialmente el ritmo cotidiano de la madre pero que apenas molesta al varón en las noches interrumpidas por el llanto del recién nacido. El ocio es un sostén fundamental para el equilibrio emocional del varón, y es indispensable recordar que en la familia es el único acreedor de tan preciable beneficio.

Cuando los varones se quejan ante los pedidos desmedidos de las mujeres (que por lo general son pedidos desplazados), es importante revisar si el varón es capaz de sostener emocional y económicamente a su mujer y si se halla ubicado en un lugar infantil desde el cual cree estar solo y sin ayuda de nadie. Es pertinente, además, llevar a la conciencia la lujuria de sostenes sociales que los varones reciben por el solo hecho de ser lo que son: varones en un mundo masculino.

El rol del padre como separador emocional

Entre los 20 y los 30 meses el niño empieza a desprenderse de la fusión emocional con la madre anunciándose a sí mismo como ser separado: **yo.** Es el momento ideal para que el padre **intervenga** quebrando la fusión en el tiempo adecuado, liberando tanto a la madre como al niño. La tendencia femenina es hacia la **fusión.** La tendencia masculina apunta a la **separación.** Por eso una madre no puede producir sola la separación necesaria

cuando llega la hora.

En el padre moran dos intereses genuinos: recuperar a su mujer como sujeto sexual y de amor por un lado; y por el otro, relacionarse directamente con el hijo, ahora que se ha convertido en “algo más parecido a una persona”.

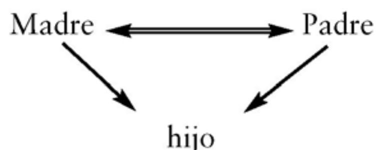
1. Recuperar a la mujer amada: Con este deseo como motor básico, el padre cumple con su rol de separador, dirigiendo su energía hacia el restablecimiento de la parej a. Prevalece por sobre todo el genuino deseo de recuperar a su compañera, sintiendo que ya es tiempo de volver a la normalidad. El niño no parece necesitar la presencia tan abrumadora de la madre y la deja disponible para recuperar una porción de vida normal.

Este período de acercamiento entre el varón y la mujer coincide con el proceso de separación de la fusión que viven simultáneamente madre e hijo . El niño se va convirtiendo en “yo soy” y la madre va recuperando también su “yo soy separada del niño”, recobrando el modo original -y provisoriamente perdido- de transitar por el mundo terrenal. Para lograr la separación emocional, es un alivio para la madre que el varón la reclame.

En esta reconquista de espacio psíquico disponible... ¡suele aparece el segundo embarazo! De hecho, casi todos los hermanos cuentan una diferencia entre dos y tres años, porque cuando una madre va emergiendo de la fusión, está en condiciones de volver a empezar.

El padre separa cuando detiene al niño diciéndole: “Esta mujer es mía”, “Ahora estamos mamá y yo conversando y tenés que esperar”, o bien: “Esta salida es sólo para nosotros dos; quiero salir a solas con mamá”.

Este período se caracteriza por una “vuelta a la normalidad” en la pareja. En una familia armónica se representa con el siguiente esquema:



Los padres retoman un vínculo recíproco de sostén, y ambos sostienen la crianza del niño.

2. Relacionarse directamente con el hijo es posible ahora que el varón tiene un interés genuino. Muchos hombres aseguran que logran vincularse bien con los niños cuando “ se puede conversar “. Justamente coincide el inicio del lenguaje verbal con el período de separación emocional, entre los dos y los tres años. El padre se introduce en la relación directa con el niño llevándolo hacia el mundo social, el afuera, el deporte, las actividades, el trabajo, la oficina, la aventura etc. El padre es quien sienta al niño frente al volante del auto, lo lleva a pescar, le enseña trucos.

En definitiva, son los padres quienes colocan a los niños en el **mundo adulto.** Esa tarea es contradictoria para las madres. De hecho, la adaptación al jardín de infantes o a cualquier situación nueva resulta más exitosa si es el padre quien acompaña en el desprendimiento. La separación es masculina, y la fusión es femenina. Pretender hacer lo que le toca al otro por naturaleza, nos somete a malas experiencias.

Quiero aclarar que es indispensable conocer los **tiempos reales de maduración del ser humano** para adaptar nuestros deseos a la esfera de **lo posible.** En este sentido, si un

padre pretende "recuperar" a su mujer a los 3 meses de haber parido, sencillamente va a someterla a su deseo o necesidad personal en oposición franca a las posibilidades sensatas de la diada.

Otros separadores

Cuando no hay un padre presente o bien el padre no logra actuar como separador, la madre necesita permitir que algo o alguien ocupe ese rol.

El ideal para una mujer es responder al llamado de la persona amada que la obliga a separarse lentamente del niño fusionado. Por eso, a partir de los dos años de edad del niño es recomendable buscar un señor que nos guste y con quien tengamos deseos de compartir situaciones de adultos. Esta búsqueda de espacios personales libera al hijo de la madre forzándolo a explorar otros vínculos.

El rol de separador también lo puede cumplir un abuelo, o un amigo de la mamá que esté relativamente presente en la vida cotidiana. Es alguien en quien la madre confía y se siente sostenida. Lo ideal es que sea un varón. No se trata de otra mujer que ayude en la crianza, porque en esos casos se establece una fusión de a tres. Hablando de separación, se necesita presencia de un hombre.

Si no hay ningún individuo cercano que ejerza el rol de separador, a veces puede ser reemplazado por un trabajo que a la madre le interese de corazón, o una tarea creativa, o la actividad política, que a menudo son fuentes de energía. También intereses artísticos, culturales, sociales, que la mamá asume con conciencia sabiendo que producen en ella la adrenalina necesaria para continuar activas más allá del cuidado del niño. Esto ocurre por ejemplo cuando la madre consigue separarse del hijo excusándose felizmente: "Ahora no juego porque me voy a trabajar, o a mi clase de teatro". Si el trabajo es gratificante, para la madre resulta liberador conectarse con espacios personales y adultos.

En los casos en que no hay persona ni situación que ocupe la función separadora, es necesario inventarla a partir de los dos años del niño. De lo contrario, la relación fusional extendida en el tiempo puede ser abusiva hacia el niño, atendiendo las necesidades afectivas de la madre (que retiene al niño para no quedarse sola) en lugar de resolver los problemas pendientes como adultos liberando al niño y permitiéndole transitar su propio camino. En estos casos la madre debe realizar las dos funciones: sostenerse a sí misma para la fusión y sostenerse a sí misma para la separación.

Por último, solemos confundir "separación" con "autoritarismo". El padre o la persona paternante no necesita ser rígido ni autoritario para decir "no". Ni las madres precisamos amenazar con la presencia del padre para obtener resultados. "Vas a ver cuando venga tu padre" se constituye en un pésimo sistema en el cual todos perdemos autoridad. El papá puede separar amorosamente. Autoridad es erguirse sobre su propio eje. Cuando cada uno actúa su rol correspondiente, se nos concede autoridad. En cambio, un padre violento que pega para hacerse oír, pierde crédito frente a los hij os y no está en condiciones de realizar la separación. La autoridad la conserva si tiene conciencia de su lugar de separador emocional y si puede decir amorosamente "Mamá es mía y yo te acompaño a acostarte porque mamá está muy cansada y quiere dormir". Dentro de la pareja, cualquiera puede aportar claridad al otro sobre el rol, para lograr funcionalidad. Es conveniente saber acerca del rol del otro, y que el otro sepa sobre nuestro propio rol.

En la manifestación de enfermedades o conductas molestas de los niños, cuando son mayores de dos años y hay un padre que cumple con su rol de separador emocional, suelen

manifestar también la **sombra del padre.** Les relataré un caso conmovedor:

El caso Pablo

Pablo es un papá que frecuentaba los grupos de Crianza para varones. Muy comprometido en el funcionamiento familiar, un día narra su preocupación por Francisco, su hijo menor de 4 años. Francisco se accidentaba con frecuencia y cada vez se lastimaba la boca partiéndose los labios. Como yo conocía a Pablo desde hacía varios años, me animé a preguntarle si había algo que él no estaba pudiendo decir, algo oculto, secreto o doloroso, ya que Francisco parecía hacerse cargo de lastimarse al punto de no poder hablar.

Pablo se sintió conmovido y relató al grupo de papás que su hermana había fallecido hacía pocos meses a causa de sida. En su familia, Pablo era el único miembro que sabía que ella era víctima de esta terrible enfermedad, habiéndose hecho cargo del secreto, de los pedidos explícitos de su hermana para que no develara que ella padecía de sida y de las decisiones futuras sobre el niño que quedaba huérfano. El había atravesado la agonía y el fallecimiento de su hermana, sosteniendo el secreto con respecto a la enfermedad innombrable.

Relacionamos luego este relato con la insistencia de Francisco en "acallarse" lastimándose una y otra vez la boca. Le sugerí entonces que hablara con Francisco y que se permitiera darle otras explicaciones, además de las que circulaban sobre la desaparición de esta tía. Que hablara explícitamente sobre el sida, sobre cómo se contagia, qué le pasó específicamente a ella, el amor que Pablo le tenía. Que le contara su dolor, su angustia, y que llorara incluso frente a Francisco. Esto le iba a permitir liberar a Francisco de su propia sombra, de sus dragones ocultos, y por lo tanto dejar a su hijo en paz, si Pablo podía permitirse él mismo la paz.

Ante el asombro de Pablo, después de algunas conversaciones interesantísimas con su hijo, que no describiré aquí, Francisco no se volvió a lastimar.

Sostener el lugar del padre aunque esté ausente

¿Qué sucede en los casos en que el padre está ausente? Como hemos visto, es complejo para la madre, que se verá en la obligación de construir el lugar de algo o alguien que la reclame y que interfiera en la relación fusional. Pueden ser otras relaciones afectivas, el trabajo, intereses artísticos o sociales, objetivos personales, pensamientos o necesidades íntimas que presionen desde un "afuera" aunque sea ficticio, pero que permitan establecer la separación mínima necesaria para un desarrollo psicoafectivo sano en el niño.

Quiero destacar que, con frecuencia, las madres se quejan de la falta de interés que algunos varones manifiestan con respecto a los bebés. Y esto es así ya que el acercamiento de un hombre hacia el hijo pequeño es un proceso de acercamiento **sostenido por el amor hacia la mujer que se ha convertido en madre del niño.** Es de afuera hacia adentro. En cambio, las madres hacen el proceso inverso: de adentro hacia afuera, de la fusión hacia la separación tanto física como espiritual.

Hay otro elemento fundamental en la constitución de los roles interfamiliares, y es que los niños construyen su entendimiento a través de la palabra mediadora de la madre. En el caso de la función paterna es esperable que la madre nombre y reconozca las funciones del padre.

Esto es imprescindible en los casos de padres biológicos ausentes, en que lo

habitual es descargar las frustraciones y dolores personales (al mej or estilo “ tu padre es un desgraciado”) que responden a opiniones discutibles, en lugar de construir un relato con pequeñas verdades (por ejemplo: existió un instante de amor entre tu padre y yo que hizo posible tu concepción, él decidió no ocuparse de nosotros, pero yo sí decidí llevar adelante este embarazo y criarte y amarte, y en un lugar de mi corazón le estoy agradecida por haberme ayudado a darte vida. También me siento sola, desamparada, quisiera tener un hombre al lado que nos protegiera, etc). Esta verdad construye el pensamiento autónomo del niño, y sobre todo construye un padre interior sostenido por el discurso de la mamá.

En situaciones contrarias, en que el padre está presente pero el discurso de la madre lo desautoriza constantemente, el daño que se hace al niño en la constitución de su padre interno puede ser grave. Sería conveniente que las guerras que libramos entre adultos las peleáramos entre adultos, sin poner a los niños en el campo de batalla.

Hay madres que tienen todos sus intereses personales puestos en el hijo. La consecuencia es un niño sobrecargado por el campo emocional de la madre. Deberíamos aceptar que nadie está en este mundo para llenar las expectativas de otro.

Los hombres son piezas valiosísimas en este período de crianza, aunque la sola presencia no basta para ser eficaces en la tarea de separación. Es real que los padres no cuentan con ayuda precisa para saber posicionarse en el triángulo amoroso. La actitud del varón es más eficaz cuando responde a sus deseos íntimos, que por lo general tienen que ver con el deseo de recuperar a su mujer, de reconquistar la vida sexual. Este impulso lo obliga a interferir en el reclamo constante del niño hacia la madre, instalando una dinámica acorde a su capacidad de enfrentarse al mundo desde su “yo separado”.

En este sentido las madres deberíamos estar más atentas a nuestras reales necesidades, pidiendo lo que de verdad queremos obtener (cariño, amor, atención, mirada, etc.), en lugar de reclamar que el otro juegue con el niño. Por supuesto que es bienvenida como actitud, pero **no hace** a la separación emocional.

Por otra parte, las madres deberíamos **tolerar** la incursión del varón en este terreno de la crianza donde nos sentimos dueñas y poderosas. Después de los dos primeros años, el reino comienza a flaquear.

El asunto de la separación emocional es un proceso lento (como toda la crianza). Creo que el ser humano se erige totalmente en “persona separada” en la adolescencia. Cuando se “rebela”, cuando enfrenta los parámetros sociales de los padres y busca fervorosamente un camino personal. Los docentes y las personas que trabajan con niños en escuelas primarias, saben que el funcionamiento y el rendimiento de los niños se halla supeditado al equilibrio afectivo del hogar. La separación de los padres, alguna enfermedad, una pérdida familiar, conflictos de pareja... son todos factores que alteran la emocionalidad del niño, ya que sigue estando **en parte** fusionado con su mamá, papá y personas maternantes. Quiero dejar en claro que el proceso de separación emocional sólo **comienza** alrededor de los dos años y culmina en la adolescencia. A los 14 años, puede haber una situación traumática en la familia, el joven la sufre pero ya **no la siente como propia.** Es una gran diferencia.

Criar a los hijos sin padre

Las madres que crían solas a sus hijos son muchísimas aquí y en el mundo entero. Es una realidad que no podemos desconocer y vale la pena reflexionar sobre las condiciones en la que se encuentran estas madres y sus niños.

Quisiera diferenciar dos situaciones:

1. Las mujeres que han sido abandonadas por el varón o bien que partieron de una relación de pareja muy frágil, con la fantasía de que el hombre se quedará a su lado por amor al hijo por nacer.

2. Las mujeres que han decidido llevar adelante un embarazo con conciencia y con el deseo de criar solas al hijo.

En el caso de las primeras, que lamentablemente son la gran mayoría, son recurrentes la fantasía primero y la rabia después, al constatar que ni recuperan al hombre, ni este bebé cuenta con un papá que se ocupe de él. Son muchísimas las mamás que pasan por mi consultorio enojadísimas porque “el padre no llama hace un mes”.

Es necesario comprender cómo funcionamos hombres y mujeres con respecto al amor de los hijos. Para las mujeres es obvio que amamos a nuestros hijos por sobre todas las cosas. **Los varones, en cambio, construyen su amor por los hijos a través del amor hacia la mujer.** Esto significa que un varón que ama a una mujer puede amar y relacionarse con sus hijos a través de ella. Si no existe este puente, el varón simplemente no puede construir la relación con sus hijos pequeños. Esta situación se modifica cuando los hijos alcanzan la adolescencia. A partir de allí, padres e hijos se pueden relacionar **sin mediación.**

El varón que no convive con la madre de sus hijos, está en condiciones de construir la relación con ellos, en la medida en que **alguna mujer** funcione como puente. Puede ser su pareja posterior o incluso su propia madre, siempre y cuando desee ocupar el rol de facilitadora del encuentro entre este padre y sus hijos. Sin una mujer atrás, un hombre solo no puede hacerse cargo de niños pequeños. Dicho de otro modo, es inútil pretender que el padre “paterne” a un bebé -aunque se trate de su hijo biológico- sin mediación de una mujer.

Es indispensable que las mujeres que crían solas a sus hijos comprendan este funcionamiento; de lo contrario quedan atrapadas en la desilusión que recae sobre este hombre que nunca prometió nada y que no responde a ninguna de sus fantasías imaginadas de familia unida.

También es importante diferenciar el deseo de tener una relación de pareja con el padre del niño, por un lado, y por otro, el deseo de que ese hombre se constituya en padre del hijo en común. Lo único cierto es que no es posible “retener” al hombre gracias al nacimiento del niño. Si el interés prioritario reside en que el chiquito cuente con la presencia de su papá, lo ideal es permitir con generosidad que ese hombre reorganice su vida con otra mujer, en lugar de “guerrear” y entorpecer esas posibles relaciones.

Entonces, ¿qué podemos hacer las mujeres con esta soledad y con la dificultad agregada de un hijo pequeño para criar? Y bien, buscar otros recursos, otros varones, otras amistades, otra familia en quien apoyarse.

En cambio, las mujeres que han decidido con conciencia criar solas a sus hijos, posiblemente acepten de antemano que están solas, que nadie tiene una “obligación” para con ellas o sus niños y que están necesitadas. Las diferencia, en especial, el hecho de hacer pedidos en **lugares posibles o a personas adecuadas.** No es menos dura la crianza, pero suelen ser mujeres que tienen construidos sostenes emocionales más sólidos y, a veces, cuentan con una mejor inserción social o laboral, con buenos amigos y redes de ayuda. Son mujeres que no esperan que el padre biológico se haga cargo de la crianza ni de su “paternidad”; entonces se acomodan como madres solas sin pretender lo imposible.

La situación específica que unas y otras comparten es la necesidad de encontrar

"separadores emocionales" que les permitan romper en forma paulatina con la fusión madre- hijo. Esa separación puede realizarse a través de la presencia de una nueva pareja, un trabajo interesante, una actividad social, artística o deportiva en la medida en que haga vibrar el corazón de la mamá y que la obligue a **optar** en algunas circunstancias a favor del "despegue" de la relación.

Tal vez sea éste uno de los desafíos más importantes para las madres solas: buscar y encontrar conscientemente, a partir de los dos años del niño, personas o circunstancias que actúen como separadores emocionales, para que el niño no se convierta en objeto de consumo o de satisfacción de la madre y para permitir el crecimiento armonioso de ambos.

Es posible que la sensación de soledad en lo cotidiano no sea exclusiva de las madres sin pareja. Muchas mujeres se sienten igualmente "solas", no tanto por las horas durante las cuales en efecto se ocupan de los niños, sino sobre todo en los casos en que el varón no ejerce su función de separador emocional, concretamente reclamándola como sujeto de amor y velando por el confort tanto de la madre como del hijo.

Hay una manera relativamente fácil de aliviar la soledad: armando redes de ayuda, apoyo, encuentro e intercambio entre madres de nenes chiquitos. No tenemos cultura ni costumbre para las redes sociales, sin embargo vale la pena probar. Los grupos de Crianza funcionan en cierta medida también con este propósito.

Las madres necesitamos mantenernos en contacto con pares, sobre todo si la vida cotidiana se desarrolla en un ámbito muy pequeño (física y socialmente chico). Es en el afuera, en las relaciones afectivas, en los intereses personales, que vamos a encontrar ayuda para que el proceso de la fusión a la separación se pueda realizar de manera saludable.

Los niños que se despiertan de noche: importancia de la figura paterna

Cuando aparecen los hijos, perdemos la libertad de entregarnos plenamente al descanso, con la sensación de que no vamos a recuperar jamás las noches de sueño profundo y reparador. Añoramos la oscuridad que nos permite el recogimiento y el encuentro con uno mismo, ese instante de entrega y de confianza que abre las puertas al dormir placentero.

Todos los padres compartimos ese "estar destruidos" a causa de niños que se despiertan una y otra vez a la noche, reclamando nuestra presencia bajo diferentes formas. El tema del funcionamiento y las necesidades básicas con respecto al sueño en bebés y niños muy pequeños lo desarrollaremos en el capítulo "Funcionamientos familiares a la hora de dormir". En este capítulo me quiero referir específicamente a los **niños mayores de 2 años** que se despiertan de noche y a la función del padre en estos casos. Los lectores comprenderán que ubico esta edad como la del inicio de la separación emocional entre la mamá y el hijo. Intentaré dividir los casos según problemáticas similares.

1. Los niños que buscan el tiempo perdido

Son los niños que tienen poca presencia de madre interna, o bien porque la mamá trabaja muchas horas fuera de casa, o bien porque durante el día no se conecta con el niño "desde los ojos de niño". Las madres que trabajan largas horas fuera del hogar, llegan a casa con el deseo profundo de estar con sus hijos, y también con necesidades personales, llamadas telefónicas que hacer o apuro por preparar la cena con un ritmo y una vorágine acordes al día laboral. No se produce el encuentro sutil porque madre e hijo vibran en dos "frecuencias de onda" desparejas, aunque lamamá bañe a la criatura, lo siente a "upa", le dé la cena y lo acompañe a dormir previa lectura de quince libritos. También sucede en mamás

que no trabajan fuera de casa pero que se encuentran terriblemente atareadas con el trabajo doméstico y la sensación de haber estado todo el día con el hijo, pero que en realidad no se “conectaron”. Para colmo este chiquito la molesta de noche.

Resulta que a la noche la mamá está **quieta.** El niño la busca y la encuentra. No tiene otra cosa más urgente para hacer. La mamá se enoja pero está, y está muy cerquita, incluso a veces es cariñosa, ofrece su cuerpo caliente, inunda con su respiración profunda, se acomoda en la camita minúscula y se queda dormida.

Son niños inteligentes, que no se resignan a no obtener lo que saben que es imprescindible para sus vidas. **Porque estamos hablando de necesidades básicas de un niño humano.**

2. Los niños que salvan a la madre de responder sexualmente al varón

De esto no se habla. Falta tanta información adecuada sobre los cambios en el comportamiento sexual de las mujeres después del parto y durante la crianza de los hijos, que las mujeres hacen lo que creen que es correcto o normal o mentalmente sano. Porque en algún punto sospechan que se han vuelto locas, que padecen dificultades “anormales” o al menos muy mal vistas o indignas de personas tan inteligentes como ellas.

La cuestión es que tienen pendientes un montón de conversaciones con el compañero, sobre lo que les pasa, sobre sus necesidades, sobre cambios en la libido que no comprenden, sobre las ganas de ser miradas o acariciadas, sobre no sentirse cómodas con el propio cuerpo, sobre las no ganas de tener relaciones sexuales con penetración obligatoria incluida, etc. Estas y tantas otras vivencias se entremezclan en su interior, sin que encuentren el momento, la forma o las palabras precisas para generar conversaciones de acercamiento, de conocimiento y de intercambio con la persona amada.

Entonces gritan auxilio a través del hilo invisible que las une con el hijo. La conexión fusional entre una madre y un hijo pequeño es fehaciente, funciona siempre.

El niño acude al llamado y “llora” antes de que al varón se le ocurra intentar un acercamiento con intenciones específicamente sexuales.

Los varones, en estos casos, intuyen que están fuera de algún acuerdo, pero no comprenden con exactitud qué hay dentro del acuerdo y qué se están perdiendo. Está claro que el pedido fue desplazado, en lugar de conversar sobre las necesidades o deseos personales de uno u otro, terminan hablando sobre los caprichos del nene o el té de tilo que no surtió efecto. Es evidente que el niño es “utilizado” inconscientemente por la madre, y no es el niño el que molesta, sino que es molestado.

3. Los niños que protegen a la madre de la soledad

En forma breve, nos referimos a situaciones presentes o pasadas que afloran con la presencia del hijo. Afloran la fragilidad, la orfandad, el abandono, las situaciones traumáticas. A veces se trata de madres solas. O madres que sufren o han sufrido en su infancia y adolescencia algún tipo de violencia emocional (estos conceptos los desarrollaremos más extensamente en el capítulo sobre “¿Niños violentos o niños violentados?”).

En estos casos los niños se constituyen en protectores o defensores delamadreemocionalmente débil. Se despiertan para decirle: “no te preocupes, yo estoy aquí y te cuido”.

4. Los niños que necesitan un “separador emocional” (Para leer junto al varón)

Si hemos descartado por completo las situaciones antes enumeradas (espero que se tome en cuenta que están expresadas **en forma muy esquemática** y que es preciso considerar cada caso en particular), y los niños reclaman atención durante la noche; tal vez

sea a causa de un “disfuncionamiento familiar” previo.

Son los casos en que el papá “no se mete” en las cuestiones relativas a los chicos. O bien porque delegó completamente en su mujer todo lo relacionado con la crianza de los hijos, o porque no está de acuerdo con la forma en que ella los maneja, o tiene toda su energía puesta en el afuera (trabajo, realización personal, etc.). También es el caso de papás muy frágiles (no saben, no pueden, no deciden), o bien parejas distanciadas que no logran acuerdos de base con respecto a la forma de vincularse.

Y bien... llegó la hora de que el papá ponga las cosas en orden, y para eso va a ser necesaria su intervención efectiva. Esto significa que, después de los dos años del niño, se torna imprescindible que el padre actúe a favor de la separación emocional con respecto a la fusión original en que se encuentran madre e hijo. Y esto no tiene que ver con “poner límites”, gritar más fuerte o imponer penitencias. Al contrario, se refiere al hecho de recuperar la mujer para sí. (Atención: no se trata sólo de buena voluntad. Se trata de reconocer con sinceridad cuánto le importa involucrarse en la relación de amor con su mujer, qué importancia tiene para él este vínculo, cuánto la desea y cuánto está dispuesto a jugarse por la pareja).

Si desea recuperar a su mujer más que nada en el mundo, es **su tarea** lograr que el niño aprenda a dormir en su cama, toda la noche. La madre puede tener buenas intenciones, pero la fusión emocional **le impide tolerar** el llanto del hijo. Por supuesto que es imprescindible **un acuerdo básico** entre los padres sobre la necesidad compartida de reapropiarse de las noches. De lo contrario, todos los intentos serán en vano. En estos casos, las mamás tendrán que esforzarse por permitir que el padre “entre” en función, sin descalificar la modalidad masculina de ejercer el rol.

Dicho de otro modo: sólo dentro del deseo sincero y profundo de recuperar el tiempo exclusivo de la pareja, es posible que un niño mayor de dos años duerma en paz.

No hace falta decir que lo que más se merece un niño es una mamá feliz y un papá feliz, que además se sientan felices de estar juntos. **Recordemos que los desencuentros amorosos de los adultos no dejan dormir a los niños.**

Función femenina y función masculina en la familia

Cuando nos enamoramos, solemos armar el vínculo de acuerdo a modalidades que responden a nuestra historia emocional, y ocupamos lugares que hemos aprendido a ejercer en el seno de nuestra familia de origen. Pueden ser lugares de recibir o dar cuidado, de amparo o desamparo, de confianza o de miedo, de compañía o de soledad, de alegría o de tristeza, de paz o de violencia.

En la relación de pareja, es relativamente fácil sobrellevar dificultades, ya que si algo “falta”, uno tiene capacidad de procurárselo a sí mismo. Por ejemplo, si me gusta la vida social y mi compañero no es sociable, simplemente organizo encuentros amistosos en horarios disponibles y no siento que esa modalidad solitaria del varón sea una carga para mí.

Por lo general, las mujeres suelen hacerse cargo de sostener la vida emocional de los varones; quizás sea una costumbre cultural o un mandato muy anclado en nuestra sociedad. Facilitamos las relaciones entre el varón y su familia, entre el varón y sus hijos del primer matrimonio, entre el varón y su ex mujer, etc. Esto nos resulta fácil y además es lo que tenemos para ofrecer en la relación de amor. A la vez, disponemos de tiempo suficiente para nuestro estudio o trabajo y nuestros propios vínculos con familiares o

amigos.

Es en esta etapa en que deberíamos cuidar que la relación se construya de la manera más equitativa posible, con respecto al sostén emocional. En mi experiencia profesional, constato una y otra vez que raramente se cuida este aspecto. Al contrario, disfrazado bajo diferentes formas, el sostén emocional queda delegado en la mujer, y frecuentemente el sostén económico queda en manos del varón. Hasta aquí estamos profundamente enamorados.

Nace el primer hijo: Parto. Lactancia. Visitas pediátricas. Impacto. Cansancio. Quiebre.

Primer esbozo de familia. La madre pone toda su energía en el cuidado del niño. No tiene resto para sí misma, ya que la crianza de un hijo pequeño consume toda su energía. Pierde su identidad, sus lugares de referencia, en algunas ocasiones su lugar de trabajo, su tiempo de ocio, algunas amistades, su libertad personal. Se siente agotada pero, acostumbrada a hacerse cargo ella sola de su campo emocional, no se le ocurre pedir ayuda en ese sentido. Siempre se “autoabasteció” en su equilibrio afectivo, pero ahora descubre, al borde del abismo, que el bebé -además de la leche- succiona algo más intangible.

En este punto la mujer puérpera se encuentra con una sensación de gran desamparo afectivo. Se sabe querida, sin embargo experimenta un vacío indescriptible que le impide sostenerse. Se percibe a sí misma inmensamente sola, su estado de ánimo es frágil aunque en apariencia reine la felicidad familiar.

El varón, por su lado, hace esfuerzos por satisfacerla, **pero el abordaje resulta infructuoso, ya que el sostén emocional desde el varón hacia la mujer no ha sido construido con anterioridad.** Recién ahora esta dinámica se hace evidente: es cuando la mujer no tiene resto emocional para poner al servicio de sí misma y necesita imperiosamente del sostén emocional del varón. (Véanse esquemas antes descriptos.)

Aquí se juega una de las bisagras fundamentales para un funcionamiento familiar armónico (y poco frecuente): necesitamos comprender que la función primordial masculina en la constitución de la familia es el sostén emocional de la mujer. Y la función femenina es el sostén emocional de los hijos, sobre todo en los primeros años (que son muchos, y más aún si hay varios niños).

Así es como se equilibra el circuito familiar.

Por supuesto que los “sostenes” están apoyados en el vínculo de pareja, que debería estar anclado en la generosidad y el amor. En este sentido, creo que hay tres aspectos a tener en cuenta cuando comprendemos que sólo una pareja armoniosa puede sostener la estabilidad emocional de la familia, a saber:

1. La contención del otro.
2. La libertad (si no, la contención se convierte rápidamente en control).
3. El deseo de acompañar al otro en su propio desarrollo personal y espiritual.

¡Y viceversa!

Sólo en la medida en que se cumplan estos compromisos mutuos, hombre y mujer estarán en condiciones de “moverse” de los lugares primarios (los que se manifiestan en respuesta directa al conflicto original de la infancia). De lo contrario, cuando aparecen los hijos, los sorprende el “derrumbe”, que experimentan con asombro y con cara de: “a mí no me avisaron que tener un hijo era esto”.

Los roles se construyen, pero es necesario afinarlos con un máximo de interés por el otro cuando aparecen los hijos, porque todos nos fragilizamos, todos estamos más expuestos, más cansados y perdidos en la dificultad de vivir. La mejor pregunta que

podemos plantearnos entre hombres y mujeres para facilitar el encuentro es: ¿ Qué necesitás de mí hoy?

Debemos procurar ofrecer lo mej or de nosotros mismos a la persona amada, en lugar de poner expectativas en qué es lo que me ofrece el otro. Embarcarnos en un proyecto familiar requiere el máximo de generosidad y la convicción de tener que construir una **cadena de sostenes** para que la crianza de los niños sea posible. Este conjunto de virtudes que activa lo mejor de cada uno se llama familia.

Capítulo 7

Las enfermedades de los niños como manifestación de la realidad emocional de la mamá



Materialización de la sombra

Los procesos del mundo material tienen significado si los comprendemos dentro del mundo de las ideas. Reconocemos con facilidad los procesos funcionales pero confundimos lo que “vemos” con lo que “representa”. Por ejemplo, el termómetro representa la temperatura del cuerpo, pero no produce dicha temperatura. Cuando el mercurio sube, interpretamos que el cuerpo está más caliente. De esta manera abordaremos el tema de las enfermedades más allá de lo meramente funcional, es decir, como sistema de representación del ser humano.

Las personas funcionamos en varios planos simultáneamente: el plano físico, el plano mental y el plano espiritual. Los pensamientos y sentimientos convierten a cada persona en un ser único. El punto de partida es la conciencia, que emite cierta información: cuando el modelo es más o menos armonioso lo denominamos “salud” y en el caso de ser menos equilibrado lo llamamos “enfermedad”, aunque estos dos términos no representan algo tan concreto como solemos creer.

La mayoría de las situaciones que vivimos, las elaboramos en los planos superiores. Cuando el sentimiento es doloroso o por alguna razón inconsciente decidimos desecharlo, reaparece en el plano físico. Es decir, se materializa. Esta materialización inconsciente de aspectos ocultos de nuestra alma se titula: "síntoma".

El síntoma en el cuerpo invariablemente **molesta.** La primera reacción es querer eliminar esa molestia que "viene de afuera a perjudicarnos". Sin embargo, el síntoma físico es la mej or señal de la que dispone el ser humano para buscar el origen del desequilibrio. Es llamativo que la medicina occidental esté tan dedicada a hacer desaparecer infructuosamente todos los llamados de atención, sin siquiera mostrar curiosidad por los verdaderos motivos de la aparición de los síntomas.

El cuerpo no está enfermo; la enfermedad se equipara al estado de conciencia de la persona. Por eso no puede haber división entre enfermedades psicosomáticas y enfermedades puramente orgánicas, ya que todas las manifestaciones del cuerpo responden a los planos mentales y espirituales, es decir, **todo es psicosomático.**

Los síntomas son señales y portadores de información precisa, son maestros implacables, son guías en el camino de introspección y búsqueda personal. Por ello, es necesario aprender y comprender el lenguaje de los síntomas.

Los seres humanos tenemos tendencia a formar y emitir opiniones que son siempre válidas para nosotros mismos, y cuanto más fuertemente las defendemos, más negamos las opiniones en apariencia adversas. Así es como caemos en la ilusión de creer que respondemos siempre a la mejor de las opciones, negando que exista en nosotros el otro polo.

Lo que no queremos ser, lo que no queremos admitir, lo que no queremos recordar forman nuestro polo negativo, forman nuestra **sombra.** El repudio de la otra mitad de las posibilidades no las hace desaparecer, sólo las niega en la conciencia.

La **sombra** es todo lo que el individuo no puede reconocer de sí mismo. La **sombra** nos angustia, por eso la hemos rechazado. La sombra nos enferma, es decir que se materializa trayéndonos el otro polo no reconocido, y entonces **nos completa.**

La enfermedad es siempre una parte de la sombra que se introduce en la materia, **indicando "lo que me falta, lo que rechacé, lo que olvidé, lo que desprecié".**

Podemos "ver" la sombra sólo si está proyectada, como en el espejo. Así funciona nuestro cuerpo. La sombra es todo lo que el individuo no logra reconocer de sí mismo, para concluir ocupándose en especial de esa parte. La enfermedad siempre nos muestra el otro polo, la parte oculta que preferimos desconocer. La sombra contiene todo lo que consideramos malo, lo cual nos lleva a creer que debemos combatirla. Pero resulta que el bien depende del mal.

Si fuéramos capaces de conocer y aceptar nuestra sombra, tal vez no habría nada para combatir. Quizás nos dedicaríamos a escuchar lo que la enfermedad tiene para decirnos. Los síntomas son molestos por lo general, y por esa razón volvemos a rechazarlos, cuando podríamos utilizar esa oportunidad para traer a la conciencia el polo que con anterioridad no pudimos aceptar. **La enfermedad trae a la luz de la conciencia lo que está relegado a la sombra, y así nos convierte en seres un poco más auténticos, sinceros, vulnerables y verdaderos.**

La enfermedad funciona como una conversación con uno mismo. Me digo algo y no lo comprendo. Pruebo con un dibujo (sobre mi cuerpo) y tengo la oportunidad de comprenderlo mejor; sin embargo, no es suficiente. Entonces procuro diseñar un esquema más preciso y coloreado; tal vez así lo distinga mejor. Pero siempre se trata de profundizar

sobre la conversación original.

La equivocación de apuntar sólo a la manifestación física de la enfermedad coincide con el error de hablar sólo de los colores o la técnica de una pintura. Es verdad que el artista necesita sus óleos, pinceles y una buena tela para crear su obra, pero la obra artística es lo que transmite, nos conecta y nos emociona al observarla.

Si a una dolencia física respondemos sólo con un "remedio" físico, la dolencia tendrá que encontrar otro lenguaje para expresarse. Un buen artista no depende de la buena calidad de sus óleos.

Un ejemplo: Trabajo en una oficina donde tengo incompatibilidad de carácter con mi jefe. Cuando el jefe atraviesa caminando por mi sector, sufro de jaquecas. La primera opción, que apunta a la supresión de la manifestación física, consiste en ingerir un medicamento eficaz contra el dolor de cabeza. La opción dirigida a comprender la materialización de la sombra, sugiere relacionar mi jaqueca con la presencia reiterada de mi jefe. Si tomo conciencia del dolor de cabeza que me produce la presencia de esa persona, puedo pensar por qué me altera tanto su presencia, qué hacer, cómo enfrentar la situación, qué necesito modificar en mi función laboral, etc. En suma, responder a mis necesidades reales de cambio. El síntoma físico es apenas un esbozo. Puedo suprimirlo de manera provisoria, pero el desequilibrio y el sufrimiento no residen en el cuerpo, sino en el alma.

Solemos considerar las enfermedades físicas más respetables que las otras. Nos permitiremos avisar en el lugar de trabajo nuestra ausencia a causa de una conjuntivitis... ¡pero no podremos confesar que la verdadera causa tiene que ver con la tristeza y la necesidad de llorar, ya que no será aceptada como válida!

¿Qué diferencia hay entre resfrío y tristeza? ¿Nervios o úlcera? ¿Egoísmo o cáncer? ¿Miedo o psoriasis?

La enfermedad tiene, en nuestra concepción corriente, una connotación negativa, se supone que tenemos que luchar contra las enfermedades, ya que son terribles enemigos que nos acechan. Sin embargo, sería interesante que abandonáramos por un rato esta lucha y estuviéramos dispuestos a ver lo que la enfermedad tiene de valioso para mostrarnos. Esto es posible sólo con la disposición honesta de cuestionarnos nuestras opiniones y elevar nuestro pensamiento. La curación tiene que ver con la ampliación del conocimiento de sí mismo.

La enfermedad se produce en el cuerpo, y por supuesto **necesita** una condición funcional para plasmarse. Pero esa condición no es causante de la enfermedad (por ejemplo un virus) sino que el ser humano lo **utiliza** como medio para **realizar** la enfermedad. En la aparición de los síntomas puede haber causas funcionales muy diversas, pero éstas son indiferentes para comprender el significado esencial que la enfermedad tiene para esa persona en particular.

Para intentar un acercamiento a la comprensión de la enfermedad, es necesario relacionar los síntomas con otros hechos físicos y emocionales, aunque a veces les demos muy poco valor, por considerarlos insignificantes. También es preciso encontrar correspondencias con pensamientos análogos, buscando coincidencias en las manifestaciones, en el lenguaje, en el relato de la dolencia. Y situar el síntoma en el tiempo, es decir, en qué circunstancias hizo su aparición. Darse cuenta de a qué nos obliga el síntoma es otro dato interesante, si pensamos que el síntoma "nos completa", nos "ofrece lo que nos faltaba".

Es importante señalar que un síntoma siempre se anuncia primero en la mente, bajo la forma de idea, deseo, fantasía, temor. Sólo cuando no es tenido en cuenta, reaparece en el

plano material, en el cuerpo, por lo general de manera análoga.

La enfermedad aparece cuando uno se halla en condiciones de dar un paso más en el camino de comprensión. Las situaciones externas aparecen cuando las generamos desde nuestro interior.

La medicina tradicional tiene como objetivo la desaparición de la enfermedad y, más aún, la desaparición de los síntomas. “Luchar” contra la enfermedad es luchar contra nosotros mismos (contra nuestra sombra, que también somos nosotros). Y por eso falla. El objetivo nunca debería ser la desaparición del síntoma, ya que él nos permitirá comprender el camino a seguir. La medicina académica inventa especialidades cada vez más pequeñas y separadas del cuerpo humano. Genera recursos para tratar los órganos y las diferentes partes del cuerpo, y descuida al individuo enfermo que habita ese cuerpo.

Escuchar realmente un síntoma nos obliga a ser más sinceros con nosotros mismos. No tenemos otro amigo más sincero, alguien que nos muestre las cosas con tanta crudeza. Combatir la enfermedad es creer que la enfermedad es un obstáculo y que está contra nosotros, en vez de aceptar que es parte nuestra y que nos da la posibilidad de hacernos más completos, de generar un camino de curación.

Los síntomas no están divididos en categorías. Simplemente hay que comprender su lenguaje análogo. Incluso, no importa si lo padecemos en el propio cuerpo o en el cuerpo o actitud del hijo pequeño, cuando estamos fusionados emocionalmente con él.

Por ejemplo: si anhelamos momentos de soledad pero no logramos dejar un espacio en nuestra rutina cotidiana, aparece un signo físico que nos “obliga” a cumplir esa necesidad de soledad: un “ataque” de alergia que nos hace estornudar tantas veces que los demás se alejan. O un episodio de asma en el que recibimos la indicación médica de un reposo urgente en la cima de una montaña “ donde el aire es más puro “, etc. A través de la enfermedad obtenemos lo que necesitamos.

A veces aparece una necesidad abrumadora de reposo, soledad, oscuridad y recogimiento. Podríamos vivirlo en **positivo,** con conciencia, aceptando esa voz interior y encontrando la manera posible de llevarlo a la práctica. Si no prestamos atención a nuestra “voz interior”, nuestra sombra se ocupa de producir indefectiblemente la solución a nuestra legítima necesidad, pero en **negativo:** por ejemplo, sufrimos un pequeño accidente que nos obliga a estar en reposo en una clínica, con horario de visitas restringido, a oscuras y en actitud de recogimiento y meditación.

Podríamos definir “salud” como una permanente búsqueda de apertura y aceptación hacia los procesos internos. Tal vez una definición más acertada de la palabra “enfermedad” se refiera a la poca conciencia de los estados internos y la no aceptación del lenguaje de los síntomas que necesitamos descifrar.

Es sobre la base de estos conceptos que vamos a abordar las enfermedades más frecuentes en los niños pequeños.

Una mirada diferente sobre las enfermedades más frecuentes en los niños pequeños

Así como los adultos necesitamos la enfermedad para materializar y comprender con mayor precisión nuestros desequilibrios, los bebés y niños pequeños funcionan también como espejo de la desarmonía de los mayores con los que están en relación fusional. El cuerpo se constituye en una apertura emocional y espiritual tal, que permite manifestar las partes de la **sombra** de la mamá que ella esté dispuesta a elevarlas a su conciencia.

Frente a las enfermedades, los seres humanos sólo tenemos preguntas, y no es mi

propósito hacer creer que dispongo de un arsenal de respuestas. Al contrario, la propuesta es la de generar cada vez más preguntas. El cuerpo del niño es una gran oportunidad, ya que la preocupación por el bienestar de los hijos nos puede ayudar a ampliar nuestro sistema de creencias y buscar "un poco más allá", y sobre todo no dar por definitiva ninguna respuesta, por más acertada que parezca.

En la búsqueda de respuestas con respecto a las enfermedades o manifestaciones molestas de los niños pequeños, haremos una aproximación con una progresión bien definida:

1. Pensar si las necesidades básicas del niño están satisfechas (me refiero a suficiente contacto corporal con la mamá o la persona maternante, fusión emocional, alimentación adecuada, mirada hacia su especificidad de ser humano pequeño, respeto por sus ritmos de sueño y vigilia, calor humano, felicidad en el entorno, etc). Es muy importante no perder de vista que lo básico es prioritario; no podemos hablar de felicidad si hay hambre, ya que, con el afán de "encontrar la sombra de la madre en la angustia de un niño", nos olvidamos de comenzar por lo más sencillo.

2. Búsqueda de la sombra de la mamá. Esto es posible usualmente, con apoyo externo, ya sea con la asistencia de una elaboración terapéutica de cualquier tipo, (introspección, meditación, técnicas corporales, charlas con amigos, etc). Nos referimos a la **sombra,** es decir, lo que no está al alcance de la vista. Es de mucha omnipotencia creer que sólo con pensarlo estaremos en condiciones de resolver nuestros conflictos presentes o pasados. Las mujeres que nos convertimos en madres tenemos la tendencia a sentirnos omnipotentes, por lo tanto muy astutas. Si fuera tan obvio, no habríamos necesitado relegarlo a la sombra.

3. En los casos de niños de más de 2 años, a veces nos encontramos con el inicio de la constitución de su propia sombra. Paralelamente a la estructuración del "yo separado" aparece también su "yo oculto", partes de la sombra que se refieren a su propia e individual experiencia. Además, los niños mayores de 2 años representan a veces parte de la sombra del padre o de otra persona con quien inician una relación afectiva importante.

4. Hay otro aspecto de la sombra de la mamá que se activa con el nacimiento de los hijos, y que suelo llamar "la mamá interior que nos habita". Sobre este tema también hablaremos más adelante.

A grandes rasgos podemos afirmar que buscar la salud del niño pequeño equivale a liberarlo de la sombra de su madre. Para esto es indispensable que las madres comiencen a cuestionarse con mayor humildad en lugar de relatar con comodidad las enfermedades de sus hijos, como si fueran hechos ajenos a su propio entender emocional.

Los resfríos y la mucosidad

Comenzaremos por reflexionar sobre las enfermedades que comprometen el aparato respiratorio, ya que, por ser tan banales no las tomamos en consideración y nos acostumbramos a la presencia de mocos interminables.

La respiración es un proceso de intercambio, inspirar y espirar, dar y recibir. La respiración nos une a la vida, nos une a los demás, ya que todos respiramos el mismo aire. Por eso respirar tiene que ver con el contacto y las relaciones. Cuando no podemos respirar, tampoco podemos entrar en contacto con los otros, queremos estar solos y replegarnos en nosotros mismos.

Los resfríos a veces pueden tener que ver con el agobio, con estar hartos. De hecho

cuando estornudamos, nuestros microbios se disparan como balas diciéndoles a los demás: ¡Aléjense! ¡Déjenme en paz! Con los estados gripales nos duele todo, y lo único que anhelamos es estar solos y tranquilos. Es una manera eficaz de decir basta. También es una manera aceptable de llorar (hay mucosidad y lágrimas por todos lados). Visto de esta manera, no está nada mal una buena gripe de vez en cuando...

Cuando los niños enferman, tenemos la opción de hacernos estas y otras preguntas con respecto a nosotras mismas (ya que ellos enferman también como manifestación de la sombra de la mamá, sobre todo si son muy pequeños). Esto no significa que **siempre** sea así, significa que **también** puede ocurrir, si tenemos la sinceridad suficiente para reconocerlo.

Los niños que con tanta frecuencia comienzan una escalada de resfríos, otitis, neumonitis, asma y espasmos respiratorios son los que más me llaman la atención, en el sentido de que un mismo síntoma se va agravando cada vez más, sin que nadie se tome el trabajo de **encontrarle un sentido** a la repetición cada vez menos amable del **mismo** síntoma.

Cuando las mamás consultan por estos casos y se me ocurre preguntarles: ¿Cuáles son los motivos por los que estás tan angustiada y tenés tantos deseos de llorar?, las mamás tardan medio segundo en largarse a llorar, ayudadas por mi permiso y una cajita de pañuelitos descartables, mientras narran sin respirar una serie de situaciones personales que les resultan muy agobiantes. Después de este permiso, comienzo poco a poco a intentar discriminar lo realmente importante (por curioso que parezca, es muy frecuente que lo que desde mi mirada considero esencial, a la mamá le resulte intrascendente).

Las enfermedades respiratorias tienen que ver con las pequeñas crisis cotidianas. La gripe nos permite decir "no te acerques". Logramos estar solos, limpiarnos de toxinas, deshacernos de lo que no queremos más. Es también una manera de llorar, despidiendo agua por todos lados. Las mamás tenemos una infinidad de motivos para llorar, por eso los bebés lloran mucho y se resfrían con frecuencia. El resfrío tiene que ver con el llanto, con el exceso de agua que necesitamos expulsar. A veces no nos permitimos llorar, ni permitimos llorar a los chicos... A la altura del pecho se sitúa el plexo de la emoción. La angustia, la sentimos justo allí. Cuando tenemos las vías respiratorias cargadas de mucosidad, cortamos la comunicación con el afuera.

Con frecuencia, la angustia de la madre es expresada a través del niño. Un niño pequeño que sufre resfríos en forma ininterrumpida, incluso con presencia de episodios más serios como broncoespasmos, otitis a repetición o bronqueolitis está anunciando una realidad emocional frágil, de sí mismo o de su mamá. Si no lo relacionamos buscando el significado esencial más allá de la manifestación física, lo anunciado tímidamente se volverá más grave y luego crónico.

Asma

El asma o el espasmo surge cuando se inspira más aire del que se expulsa; por analogía, se "retiene". Hay un desequilibrio entre los dos polos, entre dar y recibir. Si inspiro más de la cuenta, me ahogo por el exceso de aire. Así funcionan los asmáticos, como personas poco generosas. Sin embargo, esta actitud de retener los envenena. Dar y recibir, en los planos emocionales, responde a dificultades inconscientes porque hay aire suficiente para todos.

Los médicos suelen recomendar a los asmáticos irse lejos, a la montaña, donde el

aire es puro. Otros prefieren navegar a vela en soledad. Allí no hay posibilidades de relacionarse con sus “zonas bajas”, lo corpóreo, lo sexual, lo agresivo. En general son personas muy mentales, elevadas, intelectuales e inteligentes. Lo que el asma trae como mensaje es que necesitamos incluir el polo despreciado: el cuerpo, las emociones, el contacto, los afectos.

Cuando se diagnostica asma en los niños pequeños, hay dos asuntos a tener en cuenta:

1. En mi experiencia profesional, demasiados niños diagnosticados y medicados como asmáticos, en realidad tienen un exceso de mucosidad que les impide respirar.

Eso no es asma. Es resfrío crónico. Hay que encontrar el modo eficaz y el significado oculto para absorber el exceso de mucosidad.

2. Los niños que efectivamente sufren de asma, necesitan antes que nada, mayor contacto corporal, presencia de la persona maternante, mimos, caricias, disponibilidad de tiempo y “upa”. También la mamá tendrá que cuestionarse sobre sus dificultades sexuales, de contacto corporal, etc.

El caso Eloísa

Eloísa llegó a los grupos de Crianza con su hijita de 3 años y medio, Rocío, que sufría asma, harta de todos los tratamientos convencionales, sin resultados positivos. A medida que fue tomando confianza con las demás madres que participaban en el grupo, fue contando su historia mientras yo la observaba: tenía ante mí a una mujer físicamente corpulenta, de más de 40 años, de sonrisa dulce y mirada apacible. Eloísa había tenido un hijo siendo adolescente, y dejado al niño a cargo de su propia madre en Catamarca. Luego vino a buscar trabajo a Buenos Aires. Varios años después se casó y tuvo a Rocío, que nació prematura, de 7 meses. A pesar de que la niña estaba perfectamente bien y tuvo un excelente seguimiento pediátrico, Eloísa se sentía angustiada por su hija, a la que continuaba considerando “prematura”. Rocío no frecuentaba ningún jardín de infantes ni había estado nunca al cuidado de otra persona que no fuera su madre. El asma de Rocío llegaba a niveles desesperantes; pasaba más noches internada que durmiendo en su casa, con suministro de corticoides. Nos dedicamos a obtener más información sobre su vida pasada, sobre el funcionamiento con su pareja actual... y de a poco Eloísa pudo ir reconociendo sus temores y fantasías con respecto al crecimiento de su hija. Fuimos solidarias y contenedoras para que se animara a “soltar” a Rocío, sin sentir que la abandonaba (como fue el caso de su primer hijo, en una situación personal totalmente diferente). Reconoció tiempo después que tenerla “atada” en la clínica le aseguraba inconscientemente tenerla segura. En poco tiempo la niña disminuyó considerablemente la frecuencia de los episodios de asma; también mejoró la carga de mucosidad, unida, en este caso a un cambio de dieta sin lácteos. Sobre la toxicidad de los lácteos hablaremos con más detalle en el capítulo sobre alimentación.

Alergias

Alergia es rechazo y obstáculo para admitir la agresividad. Los niños pequeños suelen manifestarlo a través de alergias respiratorias o de piel.

Los alérgicos se pelean simbólicamente contra las cosas más inofensivas, como las flores, el polen, las plumas, las frutillas, el viento, la primavera. Los alérgicos suelen ser

personas suaves que se llevan bien con todo el mundo. Este polo agresivo no aceptado aparece en las peleas contra objetos inocentes. También tiene que ver con los aspectos corporales: la sexualidad, la primavera, la fecundación, la exuberancia.

En las alergias de piel lo que no se tolera es el contacto, y en el caso de los bebés reflejan dos situaciones diferenciadas:

1. Los bebés que no tienen satisfechas las necesidades básicas de contacto físico no son suficientemente alzados, por lo tanto su piel se "brota" reclamando caricias.

2. Los que manifiestan la sombra de la mamá. Es pertinente preguntarse: ¿ Tolero el contacto físico con los demás ? ¿Cómo vivo mi propia sexualidad? ¿Entro en contacto con mis sentimientos? ¿Tolero los afectos íntimos?

De cualquier manera, es importante distinguir entre un bebé que a veces se brota respondiendo a una situación puntual y pasajera, de un bebé que se brota constantemente y ante cualquier situación, materializando una problemática más profunda.

Es interesante todo lo que podemos aprender si observamos con atención lo más visible de nuestro cuerpo: la piel. Es el límite entre el adentro y el afuera, es lo que separa el yo del tú. Es la frontera personal y la protección. La piel es una inmensa superficie de proyección: una piel sensible revela una persona sensible. La piel enrojece cuando sentimos vergüenza o excitación. Aparece el acné juvenil cuando explota al exterior la exuberancia de la sexualidad. En la piel se reflejan los nervios, miedos y deseos. En general, lo que aparece sobre la superficie de la piel son situaciones inconscientes superficiales y fáciles de resolver.

Infecciones

Son guerras materializadas en el cuerpo; responden a conflictos previos que no hemos podido reconocer. Cuando aparece un enemigo (bacterias, virus) nos alistamos a defender nuestro territorio. Elevamos nuestra temperatura -nuestra mejor arma para hacer frente al enemigo- y comienza la batalla, hasta que uno de los dos bandos gana. Si la defensa fue eficaz, ésta sale fortalecida, y después de la enfermedad logramos evolucionar (en crecimiento, comprensión, sabiduría). Hemos tenido contacto con nuestro enemigo, disponemos de buena información sobre él (inmunidad) y no nos va a volver a sorprender. Hay guerras que se prolongan eternamente, porque la defensa no es del todo resolutiva y los atacantes están siempre en la frontera. Son las enfermedades crónicas que nos desgastan, nos deterioran, están siempre presentes sin terminar de resolver nada en profundidad.

Cuando sufrimos infecciones podríamos preguntarnos: ¿Por qué lucho? ¿Con quién estoy enojada? ¿Qué es lo que no quiero admitir? ¿Contra qué o quién estoy peleando? ¿ Qué conflictos se me presentan y no puedo darme cuenta? ¿A quién no puedo perdonar?

Es importante que la infección atraviese su proceso. La medicina occidental abusa del uso de antitérmicos, quitando al organismo su mejor defensa: la fiebre. La fiebre es útil, por supuesto en la medida en que esté debidamente controlada y no ponga en riesgo la vida de la persona. Dar antitérmicos apenas aumenta la fiebre es dejar al organismo indefenso. Claro que en muchos casos es necesario actuar con rapidez en el plano funcional, dar antibióticos. La diferencia la hace el grado de conciencia con que se actúa.

Cuando se trata de infecciones en los niños pequeños, es necesario apuntar a una doble mirada: hacia el niño y hacia su mamá. Trasladamos la mirada hacia la sombra de la mamá, tratando de situar los conflictos más prominentes, que indefectiblemente "salen a la luz" a través del cuerpo del niño.

Es indispensable que seamos capaces de darle razón a la enfermedad o a la conducta molesta del niño. En lugar de luchar contra el síntoma, necesitamos “amigarnos” y comprenderlo. Luego decidiremos cuál es el camino de curación física y espiritual que elegimos transitar.

El caso Rodrigo y su mamá

Mirta consultó por su hijo, Rodrigo, de 10 años que sufría una constipación crónica. Tenía pavor de sentarse en el inodoro porque veía sapos. La mamá había hecho varias consultas por las visiones de Rodrigo. Enseguida supe que esta mamá era una mujer increíblemente controladora, con este único hijo, a quien no dejaba nunca solo, prohibía casi todo, no permitía salir a jugar con otros niños, era muy exigente con las tareas del colegio y obligaba a Rodrigo a llevar una vida formal, recluida y a merced de satisfacer sus propias expectativas. En suma, Rodrigo nunca le había dicho que no a nada; al contrario, ella relataba con orgullo la docilidad y la bondad de su hijo.

Comprendí que, para Rodrigo, retener su materia fecal era la única manera aparentemente posible de decirle “no” a su mamá. Representaba el mínimo ejercicio de libertad. En este caso, el objetivo terapéutico no debía residir en lograr que el niño moviera el vientre con normalidad, ya que lo estaríamos privando de su necesidad más inmediata y profunda, que tenía que ver con la búsqueda desesperada de su propio yo separado de su mamá. Por el contrario, había que apuntar a las dificultades de esa mamá para permitir que su hijo creciera y ocupara su propio lugar en el mundo. Era fundamental que sacáramos la mirada del síntoma en sí y comprendiéramos su lenguaje análogo. Los sapos lo ayudaban a agregar credibilidad a su desafiante postura. El dar y el recibir se juegan en la producción de materia fecal, en la mucosidad, en la alimentación, y tiene que ver fundamentalmente con la comunicación.

La constipación era, en este caso, un grito desesperado. Fue necesario trabajar con Mirta sus propias debilidades y temores, que la tenían aferrada desmedidamente al hijo. La constipación se fue resolviendo de a poco.

Problemas digestivos

Recordemos que el aparato digestivo es muy inmaduro los primeros meses de vida. Casi todos los disturbios se normalizan si el bebé es alimentado con pecho. Hay que evaluar si los desórdenes digestivos están ligados o no al tipo de alimentación: de hecho, un bebé alimentado con mamadera con leche de vaca maternizada, va a tener más tendencia a sufrir resfríos, exceso de mucosidad, alergias y vómitos. Hay bebés alimentados con pecho, con inclusión prematura de alimentos sólidos (antes de los seis meses); esto también suele provocar desarreglos importantes. Si el bebé es alimentado sólo con leche humana y sin embargo los problemas digestivos son demasiado importantes, entonces es pertinente afinar el pensamiento y entender qué es lo que el “bebémamá” no puede digerir, metafóricamente hablando.

Las enfermedades en los bebés representan un lenguaje claro, fácil y directo. Hablan con el cuerpo lo que no pueden transmitir con las palabras. Es importante discernir si las disfunciones tienen origen en situaciones emocionales de la mamá, preguntándose: ¿qué es lo que no puedo tragar ?, ¿ qué me resulta inaceptable ?, ¿ qué es lo que rechazo ?, ¿qué es lo que no admito?, ¿qué quiero sacar violentamente fuera de mí?, etc., o si tienen origen en

una alimentación inadecuada o un hábitat inhóspito.

Lo que el bebé manifiesta no es sólo “a causa de” sino también “para algo”. Nos calma saber de dónde viene la enfermedad, pero es necesario preguntarnos también hacia dónde nos lleva, qué es lo que precisamos descubrir.

Cada manifestación física molesta de nuestros hijos, nos permite cuestionarnos algo más profundo y escondido de nuestra personalísima sombra.

Conductas molestas: el caso Florencia

Los padres de Florencia consultaron muy preocupados, ya que esta niña, de 7 años, era “insoportable”, “imposible para convivir en familia” y “no sociable”. Tenían otra hija, de 5 años, llamada Clara y un varón recién nacido, Bruno, que mamaba plácidamente el pecho de su madre. Florencia parecía “salvaje”, no respetaba ninguna consigna, peleaba todo el día, tenía conductas extrañas, como pintarrajearse la cara antes de salir a la calle, resultaba difícil vestirla y hacer cualquier actividad en conjunto.

Les pedí que me relataran brevemente las historias personales y los sucesos más importantes desde que se constituyeron en pareja.

El nacimiento de Florencia fue por cesárea, y luego Patricia, la mamá, fue diagnosticada con una “depresión puerperal” y medicada psiquiátricamente. Esta medicación le imposibilitó ocuparse de la beba todo el primer año de vida, no pudo amamantarla ni sostenerla, y los recuerdos que tenía de ese período eran borrosos. Luego quedó embarazada de su segunda hija, y decidió autónomamente abandonar la medicación. Desde allí conservaba recuerdos lúcidos, como la recuperación de la relación con Florencia, después el parto de Clara, la lactancia normal de esta hija, años más tarde el siguiente embarazo y el parto de Bruno. En el relato me sorprendieron la desconexión y la falta de recuerdos en la que se sumergió por la ingesta de medicamentos, de manera que traté de imaginar la vivencia de Fiorenda bebé con una madre desconectada e incapaz de hacerse cargo de ella.

Se me ocurrió entonces pensar que Florencia aún estaba reclamando la etapa bebé que no había podido vivir. Quería brazos, atención permanente, “upa”, exclusividad. Los padres se sorprendieron al constatar que Florencia sólo “funcionaba” si estaba sola con alguien. Le gustaban los lugares pequeños y no expuestos, jugar con una sola persona, hacer cosas de bebés, ensuciarse, mecerse, le molestaban los ruidos fuertes.

Los padres decían, llorando, que a veces parecía loca. Claro, tenía el cuerpo de una niña de 7 años pero la emocionalidad lastimada de un bebé. Les propuse hacer de cuenta que era un bebé y que, además de Bruno, durante un año, habrá otro bebé para atender en la casa. También les propuse que le contaran a Florencia la historia de su primer año de vida, y la sacaran de la escuela muy exigente a la que concurría, para enviarla a otra más hogareña. Les pareció aterrador y “un poco loca” la propuesta, pero habían consultado ya con muchos profesionales y la convivencia con Florencia era cada vez más compleja. No había mucho para perder.

Es frecuente que nos asuste “volver para atrás”, ya que estamos todos apurados para que los niños crezcan. Pero las regresiones nos sanan. Todas las terapias que hemos inventado hasta ahora para sanar, se basan en regresiones de algún tipo. Y creo que es mejor “regresar” a los 7 años que a los 30 o 40. No pasa nada grave si tratamos como a un bebé a una niña de 7 años. Muchos adultos pretendemos ser tratados como niños y estas conductas nos condicionan nuestras relaciones afectivas.

La cuestión es que los padres de Florencia revisaron todo el funcionamiento cotidiano, el papá ayudó a "maternar " a esta niña, ya que la mamá estaba además maternando a un bebé real. Constataron una y otra vez que casi cualquier cosa era posible realizar con Florencia si ella se sentía totalmente contenida y cuidada. Casi siempre alguien jugaba con ella a solas, hacía un programa dedicado con exclusividad y se generaba una comunicación íntima. Llevó casi un año esta "rehabilitación", similar al tiempo que Florencia necesitaba recuperar de intimidad y fusión con su mamá. Se convirtió en una niña normal, muy demandante por cierto, pero una niña con quien fue posible convivir en familia. Es necesario recalcar la generosidad de los padres, que dejaron de lado las opiniones y prejuicios sobre lo que "está bien" o "está mal" y se dedicaron a ofrecer a Florencia lo que ella necesitaba.

El caso Marcos: fusión emocional, música y lenguaje

Carmen, la mamá de Marcos de tres años y medio, consultó porque su hijo parecía tener un retraso en el lenguaje. Sólo era capaz de repetir las frases. Por ejemplo, si le preguntaban: "Marcos, ¿querés tomar agua?", el niño contestaba: "Sí, querés tomar agua". Nunca hablaba en forma autónoma para comunicarse; sólo repetía afirmativa o negativamente, en segunda persona del singular: "vos". Por otra parte, parecía tener un desarrollo intelectual avanzado, ya que era capaz de armar él solo rompecabezas de trescientas piezas. También tenía una capacidad extraordinaria en el área musical, conocía de memoria y cantaba más de cien canciones, algunas de las cuales contenían palabras difíciles, que pronunciaba a la perfección. Si escuchaba a alguien pronunciar una palabra, de inmediato cantaba la canción que incluía ese término en alguna estrofa.

Me llamó la atención la nitidez con la que manifestaba el síntoma: se trataba de perpetuar la fusión emocional "mamábebé", ya que a los tres años y medio no había iniciado la separación emocional hacia el "yo soy". No se trataba de inmadurez intelectual, pero sí de inmadurez en el plano emocional.

Me dispuse a interrogar a Carmen sobre su historia personal, vida cotidiana, nacimiento de Marcos y hechos relevantes. Supe que su marido era un artesano, y que ambos conformaban una pareja muy bohemia; habían viajado por todo el país como nómadas, viviendo de las artesanías, a veces en muy malas condiciones económicas. Casi siempre, Carmen terminaba haciendo trabajos de oficina para ganar dinero suficiente para la familia.

De hecho, desde el nacimiento de Marcos, Carmen estaba siempre preocupada por conseguir trabajo y sustento, cosa que lograba resolver aun en las peores circunstancias.

Marcos pasaba mucho tiempo acunado por la música; era un bebé que se quedaba largas horas escuchando música, tranquilo, cuidado por su papá.

Después de tres años de penurias económicas, decidieron volver a Buenos Aires para buscar trabajo. Carmen lo logró enseguida y comenzó a trabajar todo el día fuera del hogar. Roberto, su compañero, continuaba con tranquilidad la manufactura de sus artesanías, con poquísima ganancia.

Me pareció que Marcos estaba aún ávido de vivir su vida de bebé. Necesitaba más tiempo de fusión: una mamá conectada, dispuesta, contenida y acogedora. Aunque la intención de Carmen era ser una buena mamá, la realidad la empujaba constantemente hacia el afuera.

Le dije que Marcos había adoptado la música como elemento maternante; al fin y al

cabo, era la música lo que lo acompañaba largas horas durante la ausencia de su mamá. Por eso podía comunicar cantando o musicalizando las frases.

Marcos hablaba como si él fuera otro. No podía iniciar el proceso de separación porque aún tenía hambre de fusión. Propuse a Carmen que le diera a su hijo lo que éste le pedía: tiempo fusional. Le sugerí que, en lugar de "estimularlo" para que hablara como un niño normal de tres años y medio, le ofreciera tiempo de bebé, "upa", tiempo compartido, brazos, canciones. Cuando él tuviera suficiente mamá interna, estaría en condiciones de abandonar la fusión. Era un niño extremadamente inteligente.

Pero había que enfrentarse a la verdadera dificultad: los acuerdos de pareja. Era indispensable que Roberto ocupara su función. Que consiguiera trabajo, que cuidara a su familia, que sostuviera emocional y económicamente a su mujer, para que ella estuviera en condiciones de maternar en libertad al hijo de ambos. Que desocupara el lugar de niño, porque ese lugar tenía que ser ocupado por el niño real, que era Marcos.

En efecto, empezó el conflicto de pareja. Pero ese es otro cantar...

Capítulo 8

Los niños y el derecho a la verdad



Verdad exterior

La verdad exterior responde a la realidad objetiva: hoy es lunes, está nublado, soy mujer, tengo 30 años, tengo cinco hijos, esto es un plato de comida, etc.

Cuando comunicamos entre adultos nos manejamos con códigos aceptados previamente, que presuponen un cierto conocimiento sobre diferentes cuestiones. Por ejemplo: Aviso a mi marido que voy a trabajar. Esta información presupone una serie de situaciones que él conoce de antemano: dónde es mi trabajo, cuántas horas me voy de casa, porqué lo hago, cuánto dinero gano, en qué consiste mi trabajo, qué sentido tiene para mí, si me gusta o no, si trabajo con otras personas, etc. Lo transmito con un mínimo de información que es suficiente para la comprensión del adulto, además de los conceptos de tiempo y espacio que ya tiene incorporados.

Los niños, sobre todo los niños menores de tres años -es decir, antes del inicio del lenguaje verbal-, necesitan contar con la información verdadera, justa, dicha con **palabras claras.** A diferencia de las personas grandes, ellos no cuentan con el concepto abstracto de **tiempo** y **espacio;** por lo tanto las situaciones más banales tienen que ser anunciadas una y otra vez antes de que sucedan. Incluso a los niños un poco más grandes los ayudamos con referencias puntuales, por ejemplo "Antes de comer va a pasar tal cosa". Cuando vuelva papá de trabajar haremos tal otra, etc".

¿Por qué es necesario darles tantas explicaciones? Porque la verdad concreta dicha con palabras organiza el entendimiento de los niños y construye la estructura

emocional sostenida por la lógica. **Las palabras con sentido lógico son mediadoras entre los niños y el mundo.**

Tomemos como ejemplo la comunicación entre adultos: Mi marido me anuncia: “Esta noche vuelvo a las tres de la mañana”. Me informa sobre algo real, pero no es suficiente explicación lógica para mí, y no entiendo ni acepto que vuelva a las tres de la mañana, porque no es costumbre en nuestros acuerdos de matrimonio. No puedo construir mi realidad con tan poca información. En cambio, si me avisa: “Esta noche vuelvo a las tres de la mañana, porque después de la reunión con mi gerente va a haber una cena de empresarios y supongo que va a terminar muy tarde, ya que está previsto comenzar a medianoche”, cuento con suficiente información para organizar mi entendimiento, acomodarme y aceptar la situación aunque no sea agradable para mí. Fundamentalmente **comprendo de qué se trata.**

En la comunicación cotidiana con los niños, cuando una mamá le dice a su hijo “Me voy a trabajar”, el niño no dispone de suficiente información para construir su pensamiento ni su realidad. ¿ Qué significa trabajar?¿ Cuándo va a volver? ¿Por qué se va? ¿Qué va a hacer el niño en ese lapso?

Es vital comunicar a los niños la verdad exterior con lujo de detalles, tratando de percibir el mundo **desde los ojos de ese niño,** porque cada momento es infinito, cada sensación es eterna. Los niños están supeditados a la órbita celestial, y los adultos los obligamos a descender a la realidad terrestre. Esta capacidad de conectar el cielo con la tierra, el espíritu con la materia, es una de las características de la mujer puérpera que habita los dos aspectos simultáneamente. La magia de las palabras logra acercar el mundo sutil del niño pequeño y el mundo concreto de los adultos. Por eso las palabras deben ser utilizadas; son la traducción de **lo que pasa.**

Las madres pasamos muchas horas a solas con los bebés: eso nos facilita el entrenamiento para que fluya la comunicación verbal permanente. No hay testigos que juzguen la supuesta locura de hablar con esas criaturas diminutas y desconocidas. Es el período ideal para hablar previniendo a los bebés sobre todo lo que va a acontecer, por ejemplo: “Ahora te voy a cambiar el pañal; tal vez sientas frío “, “Vamos a salir a pasear y tengo que abrigarte “, o “Vamos a ir juntos al supermercado; allí hay ruido, luces fuertes y demasiada gente”. Cada suceso, por más banal que parezca, debe ser anunciado por la persona maternante, porque el niño está involucrado y porque lo predispone para lo que va a suceder.

De esta manera, los niños utilizan las palabras con sentido lógico del adulto como mediadores entre el mundo externo y el interno. Cuando los padres no adoptan la costumbre de hablar con los niños desde muy pequeños, a medida que crecen les resulta cada vez más complej o entrar en comunicación con ellos. Suelen preguntarme en las consultas: “¿Cómo le digo?”. Hablar con los niños es sencillo, es igual que hablar con otro adulto.

¿Cómo constatar que los niños comprenden el sentido de las palabras? Personalmente lo compruebo una y otra vez, pero esta tarea debe llevarla a cabo cada uno, abriendo la capacidad de observación y permaneciendo atento al acompañamiento fiel de los niños cuando saben de qué se trata. A medida que pasan los años, mi asombro es cada vez mayor frente a las evidencias increíbles sobre la capacidad de entendimiento de los niños. Parafraseando a la doctora Fran^oise Dolto: “El ser humano tiene la misma capacidad de comprensión desde el día de su concepción hasta el día de su muerte”. La comprensión no tiene que ser demostrada con una respuesta verbal. Que los niños pequeños

no puedan utilizar el lenguaje verbal, no significa que no lo comprendan.

Verdad interior

El amor es el centro de nuestra vida. Y la verdad es el eje de la comunicación, tanto con uno mismo como con los demás. De hecho “hablar con el corazón” es contar la verdad interior.

La verdad interior es **lo que me pasa,** lo que siento, lo que deseo, lo que temo.

Si soy capaz de mirar dentro de mí sin prejuicios, si me conecto sencillamente con lo que me pasa, si no me apuro en valorarlo como bueno o malo, entonces me relaciono con la verdad interior, que es la expresión del alma. Los adultos necesitamos comprender nuestros sentimientos, encontrarles una explicación. Sólo así nos amigamos con lo que nos pasa y podemos atravesar cada situación con mayor entendimiento.

Por ejemplo: en los grupos de Crianza, Paulina cuenta que se deprime con facilidad por las tardes; le sucede con frecuencia pero no lo puede evitar. A partir de unas preguntas amables de otra madre, Paulina se da cuenta que en ese horario solía visitarla su mamá que falleció hace algunos años. Unir su desgano con el hecho de extrañar la presencia de su mamá da sentido a sus sensaciones; sabe de qué se trata, y por lo tanto luego podrá decidir cuál es la manera posible de atravesar su nostalgia.

Del mismo modo, los bebés y niños pequeños fusionados en la emoción de la madre estarán en condiciones de comprender, organizar su entendimiento, y acompañar los sentimientos de su mamá **si saben de qué se trata.** Esto es posible cuando la madre **nombra lo que le pasa.** Decir la verdad, toda la verdad del corazón, es hacerse cargo de lo propio para liberar al bebé en la lenta separación emocional, indispensable para que pueda crecer y constituir su propio yo.

Otro ejemplo: Una mujer termina su licencia de maternidad y debe volver al trabajo. Organiza correctamente el cuidado de su bebé de 3 meses. La noche previa al comienzo de su jornada laboral, el bebé hace un espasmo respiratorio... ¿Acaso es un acontecimiento imprevisible? No, ¡es tan frecuente como la falta del reconocimiento de la angustia que provoca en una madre el hecho de dejar a su bebé tan chiquito durante tantas horas! El bebé siente la misma angustia y se hace cargo de manifestarla por ambos.

En este caso, ¿qué significa decir la verdad? Decir la verdad al bebé es conectarse primero con esta situación ambivalente: “Necesito o quiero trabajar, pero también me angustia y me asusta dejarte al cuidado de otra persona”; “Quiero irme pero también sufro por dejarte”. Reconocer lo que me pasa, comunicar lo que me pasa, es darle la posibilidad al bebé de comprender y separase de lo que me pasa. De lo contrario, el bebé se hace cargo de comunicarlo, él **realiza** la angustia a través de la manifestación del síntoma.

En otras palabras, el bebé nos obliga a conectarnos con la verdad, porque de lo contrario la **materializa,** la “expresa” en el plano físico, la vive en su cuerpo.

Hay quienes consideran imposible estar dando explicaciones todo el tiempo; sin embargo, resulta facilitador para los vínculos. De a poco convierte a los niños en seres que acompañan con fluidez las decisiones y necesidades de los padres, porque les encuentran **sentido.** Con el correr del tiempo las explicaciones son más cortas y precisas, ya que el niño incorpora conceptos de tiempo y espacio. El bebé **necesita cada día** la palabra de la mamá que medie en la ausencia o ante cada situación nueva. En cambio, un niño de tres años y medio, que maneja con soltura el lenguaje verbal, “sabe” que cuando la mamá dice “me voy a trabajar” tiene todo el sentido que le ha venido dando con muchas palabras

llenas de significado durante estos tres años.

Los niños encuentran un sentido personal en cada pequeño hecho cotidiano, si el amor de sus padres y las personas que lo rodean así lo confirman. No importa **cómo** lo decimos. Importa **qué** transmitimos, ya que el mensaje está sustentado en los dos aspectos de la verdad: la interior y la exterior.

Hablar con la verdad es contar con la mayor precisión posible "loque me pasa" y "lo que pasa". Hablar con el corazón es estar abierto, así es como los niños aprenden la apertura, la simpleza, la solidaridad y la compasión. Si aprendemos a ver el mundo con ojos de niño, nos daremos cuenta de la importancia de estar sostenidos por la palabra y el amor de los adultos.

Búsqueda de la propia verdad

El acercamiento a la verdad personal necesita un recorrido sostenido por la genuina intención de conocernos más, hacernos cargo de nuestra vida, de nuestras elecciones y destino. La verdad siempre va precedida de la palabra "yo". Porque la verdad es personal, responde a lo que me pasa, lo que siento, lo que deseo. No es una opinión, ni está supeditada a lo correcto o incorrecto.

Si prestamos atención, veremos que casi todas las discusiones y guerras son formuladas con un "tu": "Tu culpa, tu idea, tu equivocación", etc. Entre adultos, si lográramos modificar la controversia hablando en primera persona, lograríamos acuerdos o al menos interés por parte del interlocutor.

La búsqueda de la propia verdad necesita ayuda. Creo que es la esencia de cualquier emprendimiento terapéutico u otro acercamiento al campo espiritual de cada uno. Suele ser indispensable pedir colaboración a un profesional, sacerdote, astrólogo, médico, psicoterapeuta, meditador o persona elevada que esté en condiciones de guiarnos en la búsqueda. Sobre todo en épocas de crisis vitales, como es el puerperio y los primeros años de crianza de los niños.

Todo lo que no conozcamos de nosotros mismos será traducido por el cuerpo de los niños. Si estamos muy alejados de nuestra esencia, ni siquiera estaremos en condiciones de hacernos las preguntas personales básicas ante las manifestaciones dolorosas o molestas de nuestros hijos. Será necesario que alguien nos haga esas preguntas, que nos incite a buscar respuestas posibles en nuestro interior y vele para que no desechemos rápidamente las primeras sensaciones. Volviendo al ejemplo antes mencionado, de la madre que retorna a su trabajo, sin duda cada vez que apareció la angustia por dejar al niño, se autoconvenció de que ese sentimiento era inadecuado, ya que estaba todo previsto para el cuidado eficaz del niño. Relegando el sentimiento verdadero ("si me pasa, me pasa"), lo obliga a reaparecer en el cuerpo del niño. Aceptar la verdad nos permite vivir en paz, aunque la verdad no sea agradable ni bonita. Desconocer la verdad nos agrega piedras en el camino, y da la impresión de que "tenemos mala suerte".

La queja suele ser un elemento que aparece con frecuencia en las personas alejadas de su propia verdad. La queja siempre está colocada en el afuera, es la política, el jefe, la suegra, el clima lo que produce nuestra insatisfacción. Las personas que más se quejan son las que se niegan a mirarse con honestidad, entonces las señales del camino aparecen una y otra vez, interpretando que "la mala suerte los persigue " en lugar de detenerse y preguntarse con humildad qué están queriendo mostrar las incansables señales.

Los niños están tan cerca de nuestro corazón, tan unidos a la verdad íntima, que se

convierten en traductores exactos. Vale la pena prestarles atención, al menos hacernos las preguntas pertinentes. Sólo sabiendo qué es lo que nos pasa, estaremos en condiciones de narrar nuestra verdad a nuestros hijos.

La verdad en los momentos difíciles

La verdad es un concepto que pertenece a la profundidad del alma de cada individuo, y aunque se refiere a lo más íntimo y genuino de cada persona, solemos estar alejados de nuestra propia verdad, es decir, del conocimiento de nuestro ser esencial.

Ser verdaderos con nosotros mismos requiere en principio la intención de cuestionarnos permanentemente. El secreto reside en ser capaces de interrogarnos en primera persona del singular: “¿qué quiero?”, “¿qué me pasa?”, “ ¿ quién soy ?”, “ ¿ qué me atemoriza ?”, “ qué ofrezco ?”. La verdad siempre es personal, es la verdad del corazón. Solemos apretar nuestras manos sobre el pecho cuando decimos algo muy sincero y sentido.

La verdad siempre hace referencia a nuestra intimidad, es decir, al interior de nuestro mundo emocional. Es la instancia que desnuda las emociones: el amor, el rechazo, el miedo, la alegría, la nobleza, la pasión, la rabia, la angustia, el dolor, la esperanza. La intimidad no se refiere a las prácticas sexuales, ni a la vida cotidiana como el hecho de trabajar, estudiar, comer, dormir, pasear o relacionarse con otros.

¿Y qué tienen que ver los niños con nuestras íntimas verdades? Comprenderemos la profunda relación entre los chicos y los adultos si tomamos en cuenta que los niños pequeños son seres fusiónales, que viven dentro del mundo emocional de las personas que los rodean. Cuando son muy pequeños, viven fusionados a la emocionalidad de la mamá o de la persona maternante, y a medida que van creciendo, y van entrando en relación con otras personas (papá, hermanos, abuelos, maestras, amigos) se fusionan con los mundos emocionales de los demás. Recordemos que los niños **son** fusiónales, es decir, que indefectiblemente se fusionan para entrar en relación con los demás. Podemos constatar este funcionamiento cuando los niños entran en un lugar desconocido y necesitan un tiempo largo para “adaptarse”, en realidad están activando el proceso de fusión que les permitirá luego permanecer en ese sitio. Es común en las fiestas de cumpleaños que se”conecten” cuando es la hora de irse... y se torna dificultoso “arrancarlos” del lugar, a menos que se lleven consigo “ algo “ que los mantenga fusionados con el ambiente. Es importante que los adultos comprendamos este proceso genuino y vital en los niños y que en lugar de juzgarlos por maleducados, facilitemos los procesos fusiónales permitiendo que se lleven prestado algún j uguete o permaneciendo un rato más en el lugar del que necesitan desprenderse con tranquilidad.

Lo que me interesa destacar con estos ejemplos es la naturaleza fusional de los niños, y la convicción de que, así como se fusionan con el ambiente físico, **también viven fusionados con el mundo emocional de los mayores que los rodean.** La dificultad surge cuando los niños no tienen tiempo de “conectarse” con el lugar o bien no logran comprender “eso que sienten”. No importa si el sentimiento les pertenece o si pertenece al adulto, porque no hay un límite preciso entre uno y otro. Por eso es fundamental **nombrar con palabras sencillas y claras lo que nos pasa.**

Ahora bien, los adultos solemos decidir qué situaciones es conveniente aclarar con los niños y cuáles no les incumben. En mi experiencia profesional constato cada vez con mayor claridad, que **no hay situaciones del mundo emocional de los mayores que no**

competan a los niños. Están emocionalmente involucradísimos, aunque nos hagamos los distraídos.

Y en este punto nos encontramos con dos problemas: 1) cómo reconocer lo que nos pasa, y 2) cómo hablar con los niños sobre lo que nos pasa (de verdad).

El primer problema es el más difícil, porque requiere el máximo de conciencia y de conocimiento de sí mismo. Se supone que de eso se trata el trabajo de todo profesional que realice una asistencia terapéutica: acompañar y favorecer la interrogación profunda de cada persona, velando para que siempre se cuestione a sí mismo y no a los demás; y conectándose con la verdad más profunda de su corazón, la reconozca, la acepte y sea capaz de nombrarla con palabras.

Este recorrido personal necesita con frecuencia la ayuda de un profesional, o un maestro, o un sacerdote, o médico o brujo, o cualquier nombre que nos guste darle a la persona que posea la capacidad superior de devolver al otro la imagen verdadera de sí mismo.

Y la verdad no es linda ni fea, simplemente **es.** Somos los seres humanos los que nos apuramos en catalogar nuestras emociones en algún rubro conocido y juzgarlas positiva o negativa. Cuando valoramos ciertas situaciones como "negativas" o "dolorosas", los adultos **no soportamos nombrarlas.** Al no contemplar nuestro corazón, no logramos respetar nuestras limitaciones y nos engañamos llenando el vacío del alma con medicinas equivocadas.

Entonces, no es posible hablar "con la verdad" a los niños si no somos capaces de hablar con nosotros mismos. Y para ello es indispensable conectarse con la criatura íntima y única que vive en nuestro interior. Ser lo que somos.

Aunque resulte tentador acordar con estas afirmaciones, en la vida diaria no encontramos la manera de acercarnos a nuestra verdad y transmitirla así a los niños. Las situaciones de **divorcio** son especialmente gráficas: el cónyuge se convierte velozmente en enemigo, se libra una batalla (que creemos que es en contra del otro pero es contra sí mismo), cada uno reclama lo que el otro debería hacer u ofrecer, crece la tensión y el odio mientras les decimos a los niños que "papá se fue a trabajar lejos", o incluso que "papá tiene una novia ", que puede ser una anécdota verdadera pero nunca responde a la verdad interior.

La verdad reside en " lo que me pasa " con la situación de divorcio: "Estoy asustada, papá es un ser amoroso pero no es el hombre que elijo ahora para acompañarme, necesito un hombre que me contenga más y que me ayude; necesito un hombre que me cuide, quiero aprender a encontrar un compañero que esté dispuesto a incluirse en este proyecto familiar, nunca supe cómo pedir ayuda, me siento infantil y con poca experiencia para armar una pareja más madura, tengo temor sobre cómo vamos a resolver nuestra sitúación económica, me doy cuenta que hace mucho tiempo que yo no estaba interesada en él, dejé de amarlo, necesito un período de soledad, quiero desarrollar mi proyecto de trabajo, anhelo otra vida para mí", etc,. Cualquier sentimiento es valioso si parte del corazón, es decir, si es nombrado en primera persona del singular: "yo, a mí, me pasa, siento que, quiero, deseo", etc. Es de esta manera que podemos ir al encuentro de nuestra verdad, y luego decirla a los niños con la misma sencillez y compasión que pretendemos hacia nosotros mismos.

Cuando les decimos: "No te preocupes, el divorcio no tiene nada que ver con vos", estamos mintiendo. La verdad es que sí tienen que ver, porque los niños viven dentro de nuestras emociones, no pueden no estar involucrados. Por lo tanto, sólo somos sinceros

cuando explicamos, por ejemplo “ Creo que esa tristeza que sentís tiene que ver con lo que está pasando en casa, con las peleas y discusiones que tenemos con papá. Estoy tratando de encontrar una solución posible para todos nosotros, yo también estoy nerviosa y quiero contarte lo que vamos a hacer”.

Los adultos tenemos la mala costumbre de despreciar las capacidades de conexión, apoyo y solidaridad de los chicos. Los tratamos como si fueran desconocidos, a quienes no les incumbe lo que nos pasa ni las decisiones fundamentales que involucran el futuro de la familia. En cambio, cuando logramos hablar con claridad sobre lo que nos pasa, descubrimos hijos amables, cariñosos, deseosos de acompañarnos en el restablecimiento del equilibrio afectivo.

Las situaciones de **enfermedades graves o de muerte** son especialmente tergiversadas a la hora de tener que explicar lo que pasa. Hacemos de cuenta que estamos bien. Y si el chico no pregunta, mejor. Luego todo ese dolor o angustia se expresa en algún plano desplazado (los niños se enferman, o no se concentran en el colegio, los mandan al gabinete psicopedagógico y todos nos preocupamos por los problemas de atención o ADD, luego los medicamos, etc). La cuestión es que preferimos ocuparnos de los síntomas aparentes en lugar de preguntarnos “qué nos pasa”, “qué sentimos” y de buscar ayuda o silencio interior para poder comunicar a los niños eso que nos pasa. Si no podemos hablar, “habla” el cuerpo de los más chicos. Y todos nos conformamos con algún diagnóstico distraído.

Lo fundamental es contar “qué nos pasa” con respecto a la muerte de ese ser querido. No es indispensable dar explicaciones religiosas o filosóficas sobre la muerte. Este tipo de preguntas los niños las formulan en otros momentos, no justo cuando están conectados con el dolor de los mayores. Lo que necesitan son **palabras que nombren ese dolor,** y que les permitan situarse y definir los propios sentimientos de pérdida.

Aunque haya situaciones de nuestra vida de verdad dolorosas, o ciertos momentos de desesperanza, no significa que tengamos que hacerlas desaparecer a ojos de los niños. Somos terriblemente infantiles cuando pretendemos contarnos el cuento de que los chicos “no saben, no entienden, no se dan cuenta”. Lo único que logramos es hablar del tema equivocado, lo que genera confusión y sufrimiento en el seno de la familia. En esas circunstancias los niños se sienten solos, porque **quedan emocionalmente solos.** No es sólo la pérdida real (la muerte, por ejemplo) la que provoca el sufrimiento, sino la soledad que aparece cuando cada uno tiene que hacerse cargo sin acompañamiento de lo que le pasa. Ese es el sentido de la familia o de la comunidad: la posibilidad de compartir entre todos lo que nos pasa, para que el dolor se suavice y nos amparemos en el amor entre unos y otros.

La verdad en los casos de adopción

Hoy en día estamos un poco más acostumbrados a hablar libremente sobre la adopción y las familias adoptantes, y crece la tendencia a considerar que los niños adoptados deben conocer la verdad con respecto a su identidad. Incluso en la Argentina ya existe una ley que permite a los hijos adoptados consultar el legajo de adopción, donde figuran los datos de los padres biológicos y toda la información social y burocrática necesaria para saber quiénes lo entregaron, en qué condiciones y, a veces, las causas aparentes.

Sin embargo, con frecuencia recibo padres adoptantes que consultan porque están

esperando que los niños pregunten algo relacionado con su nacimiento. Cuando están en contacto con mujeres embarazadas (la maestra, una tía, una amiga de la mamá), cuando nacen niños alrededor (hermanitos de los compañeros del jardín), los padres esperan con ansiedad que el niño cuestione sobre cómo nacen los bebés para tener la oportunidad de hablar claramente con su hijo sobre su nacimiento del vientre de otra mujer y la posterior adopción por parte de ellos. Y resulta que, aunque tienen tres, cuatro o cinco años, la pregunta no es formulada.

Los padres tienen una clara intención de contar la verdad, pero los niños no preguntan lo que saben que a los padres les resulta difícil aceptar, expresar y compartir. Decir la verdad no significa contar brevemente la historia anecdótica alguna vez, sino vivir a diario rodeados del florecimiento de la verdad interior, que está sostenida en ese deseo, esa búsqueda y ese encuentro con el niño real que se constituye al fin en hijo.

La mayoría de los padres toman la decisión de adoptar un niño cuando antes fracasó la concepción de un hijo biológico. No es así en todos los casos; hay familias con varios hijos que en determinado momento deciden incorporar en la familia a un niño necesitado. Pero reflexionaremos aquí sobre las sensaciones ambivalentes de los padres que han anhelado durante años la llegada del hijo biológico, luego han asumido la imposibilidad de concebir, después la decisión de adoptar un niño, la búsqueda ardua y por último la adopción.

Estos niños suelen ser muy deseados, mimados, esperados y amados. Sin embargo, hay padres que se sienten en la obligación de tener que “protegerlos” de este “handicap” que llevan consigo por ser niños “ adoptados “, con el temor de que sufran alguna discriminación en el ámbito escolar o social.

Por eso me interesa compartir una sensación personal con respecto a la fortaleza espiritual excepcional de estos niños que buscan con ahínco a sus padres. Muchos adultos adoptantes reconocen una vivencia sutil pero muy clara y definida al encontrar al hijo, como si estuvieran respondiendo al llamado específico del niño; y al acudir guiados por sus señales, comprueban que estaban en sintonía aun antes del encuentro efectivo. Me parece que estos niños son especialmente aguerridos, y que poseen fuerza y decisión para enfrentar las adversidades. Creo que estas cualidades los hacen en algún modo poseedores de una luz que otros no ven y de un poder que otros no vislumbran.

Por eso estos “encuentros” merecen ser celebrados con especial alegría, ya que fueron posibles gracias al deseo de amar, maternar y paternar por parte de los adultos, pero por sobre todo gracias al insistente llamado del niño, que guió de alguna manera a los padres hacia él. Aquí hay algo para valorar y compartir, para “mostrarlo” al mundo como un suceso que se festeja socialmente como los compromisos, los casamientos, los nacimientos, las mudanzas, los diplomas, los logros... que no se ocultan ni se cuentan en voz baja. Estamos festejando un milagro, una maravilla y una manifestación de la fortaleza humana.

Hay algo de magia en todo esto: el deseo de tener un niño, la posibilidad de encontrarlo y la sensación de que el universo tiene un fin preestablecido y que pocas cosas suceden por casualidad. Cuando vemos por primera vez al niño que vamos a convertir en nuestro hijo, tenemos la certeza de presenciar una danza de duendes que festejan con alegría y se matan de la risa cantando: “Ya sucedió, lo logramos”. Las fuerzas invisibles conspiraron para que el milagro se produjera. Y somos protagonistas del sueño, y el niño es recibido con flores y guirnaldas, los adultos nos convertimos en padres, y los días y las noches se suavizan amparados por un coro de ángeles.

Las historias de las adopciones de los niños son relatadas por los padres con increíbles semejanzas. Suelen contar una y otra vez con lujo de detalles los recuerdos del desenlace minutos antes de encontrar a la criatura. Recuerdan los olores, las palabras, la firma y el sello estampado en un papel que legitima la adopción, la persona que lo entrega envuelto en una manta dorada, el llanto dulce y la llegada a casa. Cada detalle recordado ilumina los ojos de los padres, y les permite agradecer a los reyes y magos que les han prestado auxilio en el viaje subterráneo y desgarrador hasta llegar al encuentro del niño amado.

La energía necesaria para desear, buscar y encontrar un niño para maternar suele estar sostenida por un juego de naipes creado en el mundo invisible del alma de las mujeres, que no atienden razones del mundo material, que vuelan por encima de la cordura y que son capaces de navegar todos los mares, llegar a los rincones que los mapas oficiales no reconocen ni nombran y terminar con el niño en brazos, amparadas en el varón, o protegidas entre el cielo y la tierra si es necesario.

Es imprescindible que esta energía viviente grite a los cuatro vientos el triunfo del encuentro, ya que, como sociedad, deberíamos celebrar las adopciones de todos estos niños, reconociéndolos como virtuosos y especialmente listos.

La actitud ambivalente de ocultar y de develar con reservas es típica de una sociedad que intenta modernizarse pero que mantiene los prejuicios y la hipocresía medievales.

Fingimos ser felices mientras disimulamos el pánico que nos provoca pensar que “alguien” pueda lastimar a nuestro hijo humillándolo por ser “adoptado”. En lugar de escondernos en la angustia que nos provoca la ignorancia de los demás, podemos hablar, contar, dar detalles, invitar a festejar, sumarlos a nuestra alegría, hablar del milagro del encuentro, explicar a otros niños qué significa adoptar a un niño, compartir con otros padres la experiencia, exponerlo siempre como una gran virtud, siempre, cada día, cada instante, ante cada paso y frente a todas las personas.

Concretamente hablaremos cada día con nuestro hijo, desde recién nacido si lo hemos adoptado al nacer. Y le contaremos todo lo que sabemos de él, de su madre biológica, de la entrega en busca de un hogar amoroso, de su futuro, de cómo nacen los niños, de su fortuna por haber llegado a esta casa. Si es un niño mayor, pondremos palabras a todo lo que hemos averiguado de su vida antes del encuentro. Y sobre lo que no sabemos diremos “No sé, pero podemos averiguarlo”. Todo lo que sepamos -nosotros y nuestros hijos- nos garantiza erigirnos sobre nuestro propio eje, construir nuestra estructura emocional, hilar nuestros pensamientos y, con esta fortaleza interna, salir al mundo.

Entonces viviremos cada día recostados sobre nuestra verdad, que circulará entre los adultos y los niños, entre los amigos y familiares, en la escuela y en el trabajo, en el vecindario y entre los desconocidos. Y habrá alguien que, regocijado y asombrado por nuestra alegría, se animará a tomar vuelo y emprenderá su propia búsqueda hacia el niño que lo está llamando.

Y nuestro hijo... simplemente vivirá su vida, como cada niño, en busca de su propia verdad, sostenida por la verdad, y el deseo profundo de sus padres de acompañarlo. Recordémosles siempre que poseen una virtud excepcional: la fuerza del llamado y la tenacidad para lograr lo que desean. Y esa capacidad podrán convertirla a su vez en servicio, intuición y sabiduría para ayudar a otros a encontrar su propio camino.

El caso Bárbara (resignificar la muerte de un ser querido)

Bárbara, una profesional exitosa, llegó a mi consultorio con un objetivo específico: quería saber cómo comunicar a sus hijos de 6 y 3 años la muerte próxima del abuelo, enfermo de cáncer. Hablamos sobre la verdad, la capacidad de comprensión de los niños, la relación tan estrecha que Juan y Sofía tenían con este abuelo paterno. Sin embargo, me llamó la atención la angustia desmedida que generaba en Bárbara el sólo hecho de pensar cómo serían las futuras conversaciones con sus hijos con respecto a la pérdida cercana del abuelo.

Decidí preguntarle un poco sobre ella, su vida, su historia personal. Me dijo que su padre había fallecido cuando ella tenía tres años. Calculé que debía de ser entonces un hombre joven. Le pregunté de qué había fallecido. Me respondió: “De un ataque al corazón”. Seguí insistiendo, pidiendo detalles, hasta que estalló en lágrimas relatándome que la historia no era tan sencilla. Su padre se había suicidado. Esta realidad fue ocultada por su madre y toda la familia a las tres niñas (Bárbara era la segunda hija de tres hijas). El caso fue famoso en la época, porque se trataba del hijo de un conocido industrial. Siendo Bárbara estudiante de Agronomía, un profesor le preguntó si su apellido tenía relación con la célebre familia que había sufrido esa desgracia en tal fecha, en tal lugar y baj o tales circunstancias. Así supo Bárbara cómo había fallecido su padre. Pasaron los años y nunca se atrevió a conversarlo con su madre, ni sus hermanas. Sólo se dedicó a constatar los acontecimientos. Era su gran secreto. Me lo revelaba con temor, y angustiada ante la activación de recuerdos contradictorios.

Comprendí que la cercanía de la muerte de su suegro (que cumplía para ella el rol de padre bondadoso y proveedor) activaba la primer pérdida, intolerable, de su padre biológico. La ilógica de la mentira la había condenado a contar con escasos recursos para procesar a lo largo de su infancia, adolescencia y adultez la desaparición de su padre. Peor aún, le inquietaba profundamente enfrentar con **la verdad** este triste suceso.

Para que Bárbara estuviese en condiciones de contarle a sus hijos el dolor por la muerte anunciada del abuelo, era necesario reencontrarse antes con la verdad de la muerte del otro abuelo. Ese era el desafío para Bárbara. Le propuse que intentara hablar con su marido; de esta manera tal vez caerían los fantasmas que se mueven con autonomía cuando los alimentamos con secretos. Luego su esposo estaría en condiciones de ayudarla a transmitir a sus hijos el dolor actual, hacerlos partícipes y estar juntos en este trance. Pocos días después, en efecto su suegro falleció. Bárbara me llamó temprano una mañana para contarme el desenlace y para decirme que los niños acompañaban con relativa calma.

Después del impacto por la muerte del suegro, Bárbara supo que tenía una historia para reconstruir, ayudada por la búsqueda de la verdad, y se dispuso a emprender ese arduo camino.

El caso Sandra

Cada año, en mis clases de la Escuela de Capacitación de Crianza, a modo de homenaje, cuento una parte de la historia de Sandra.

Era una mujer hermosa, frecuentaba los grupos de Crianza junto con varias amigas. Tuvo tres hijos: Florencia, Agustín y Candela.

El nacimiento de Candela fue muy revelador: un parto vaginal después de dos cesáreas. Durante el trabajo de parto, que fue muy prolongado, “recordó” las violaciones a las que había sido sometida por su padre durante la infancia. Así lo supimos: cuando nos

relató el parto de Candela. El impacto fue enorme entre las mujeres presentes. Durante los meses siguientes, Sandra pasaba esporádicamente por los grupos de Crianza, generalmente para compartir algún tema intrascendente, como la adaptación de Candela al jardín de infantes o alguna discusión familiar. Tres años más tarde, un buen día su íntima amiga me comentó que estaba preocupada por Sandra, ya que ella rehuía el contacto amistoso y eso no era un buen síntoma. Al día siguiente, su amiga me llamó por teléfono para avisarme que Sandra estaba internada en el hospital y que le habían hecho una histerectomía. A la mañana siguiente falleció. Tenía 29 años.

La impresión y la parálisis que produjo esta noticia en quienes la conocíamos y la queríamos, fue inmensa. La noticia fue caótica e incomprensible para quienes la recordábamos riéndose a carcajadas y tomándose la vida con buen humor. Intentamos hilar pedazos de su historia en busca de comprensión. Así supimos que Sandra atravesó su infancia violada por su padre a partir de los 9 años, y que su madre fue quien sostuvo con vigor que esa historia era inventada.

Es decir, que **eso que Sandra decía que pasaba, la madre negaba que pasara.** Se autoconvenció, al igual que casi todos los niños violentados y abusados, que necesitan negar en la conciencia lo que sucede para seguir viviendo, haciendo de cuenta que eso que viven, en realidad no existe. Supimos también que Sandra sufría de hemorragias vaginales muy intensas, que nunca habían sido diagnosticadas: podían durar varios meses y aunque la madre sabía que sufría de esta dolencia, la minimizaba. Supimos detalles desgarradores. Trazamos un mapa de violencia familiar a partir del cual comprendimos que Sandra no tenía salida. El marido de Sandra también se dedicó a mirar para otro lado. Y el silencio. Ese silencio activo que borra la injusticia y el abuso, que niega la infancia y la inocencia.

Ese día aprendí que nunca más dej aria que alguien viviera con un secreto tan poderoso. No importa la dimensión del dolor, **porque las mentiras matan.** Y la verdad sana.

Capítulo 9

Los límites y la comunicación



¿Los niños necesitan más límites o más comunicación?

La exasperación que nos producen los niños "que no tienen límites" nos obligan a detenernos y a observarnos. Descubriremos que somos los adultos los que estamos limitados en nuestra capacidad de introspección y de comunicación con nosotros mismos y con los demás.

¿Qué me pasa, qué necesito, adonde voy, qué es importante para mí? Estas y tantas otras preguntas primordiales dan sentido a nuestra vida cotidiana. Si supiéramos transmitirlas, los niños estarían en condiciones de comprendernos y podríamos llegar a acuerdos satisfactorios para todos. Cuando los adultos no logramos reconocer con **sencillez** y **sentido** lógico una necesidad personal, tampoco podemos comprender la necesidad específica del otro, y menos aún si está formulada en el plano equivocado. Sin darnos cuenta, pedimos lo que creemos que será escuchado y no lo que realmente necesitamos. A este fenómeno tan frecuente y utilizado por todos nosotros, lo denomino: "el pedido desplazado".

Por ejemplo: Una mujer necesita que el marido la abrace y le diga cuánto la ama;

sin embargo, en lugar de explicitar su necesidad afectiva le pide que se ocupe de cambiar al bebé. Cuando un deseo es expresado a través de otro deseo, aparece el **malentendido.** Inconscientemente solicita algo diferente de lo que necesita, y por lo tanto no obtiene lo deseado; entonces se siente incomprendida, desvalorizada y enojada. En el plano emocional, cuando no sabemos lo que nos pasa o no lo podemos explicar, obviamente nada ni nadie nos puede satisfacer.

En relación con los niños, esta situación es tan corriente que la vida cotidiana se convierte en "un campo de batalla". Levantarse para ir a la escuela, comer, bañarse, ir de compras, hacer la tarea, llegar o marcharse de algún lugar, ir a un restaurante en familia, todo parece ser "una lucha" no se sabe muy bien contra quién. Y hemos encontrado un rótulo muy de moda, aplicable a casi cualquier situación: **"A este chico le faltan límites".**

Por ejemplo, un niño pasa por el quiosco y pide un caramelo. La madre se lo compra pero luego pide otro... O bien **no** se lo compra y el llanto se vuelve intolerable... Tanto en la primera situación como en la segunda el niño se quedó sin mamá, ya que no se trata del caramelo (comprar muchos caramelos no resuelve la insatisfacción) sino de un pedido desplazado. Si somos capaces de replantear qué sucedió cinco minutos antes del "conflicto", constataremos que con frecuencia no estábamos conectados, no lo podíamos atender, el niño ya había intentado algunos reclamos menores sin conseguir interrumpir nuestra actividad. En vez de decir: "Mami, quiero jugar con vos"; simplemente pide algo que cree será satisfecho con rapidez: "Quiero un caramelo". El pedido molesto tendrá más probabilidades de ser escuchado, independientemente de que lo obtenga o no, lo cual no tiene ninguna importancia (de hecho, al obtener uno, reclama otro y otro más).

¿Cuál es la opción frente a los pedidos compulsivos de los niños?

-Mami, quiero un caramelo.

-Qué buena idea, podemos ir juntos a comprarlo y de paso jugamos al "veo-veo" en la calle.

-¡Juguemos al "veo-veo" con los colores de las golosinas!

Y respuestas semejantes.

En este ejemplo el niño está en franca comunicación con su mamá, y no tiene ninguna importancia obtener o no el caramelo, ya que el pedido fue comprendido y respondido en su esencia.

Veamos otro caso:

-Julieta, andá a bañarte.

-Después...

-Julieta, si no te bañás no mirás la tele.

-No tengo ganas...

-¿Y vos te creés que yo tengo ganas de hacer la comida?

Etcétera.

Resulta que Julieta nunca se enteró de por qué es importante para su mamá que se bañe, ni sabe que su mamá se siente sola y cansada. Nunca conversaron sobre lo que les pasa ni llegaron a ningún acuerdo sobre las necesidades de una y otra. Por otra parte, la mamá está limpiando y ordenando a toda velocidad después de un día de trabajo fuera del hogar, y bañarse es un trámite más sin sentido.

-Julieta, ¿te acompaño a bañarte?

-No tengo ganas.

-Aprovechemos este ratito, que después tengo que preparar la cena. ¿Qué querés que organicemos para el fin de semana?

-Quiero invitar a Manuela.
-Hoy mismo arreglo con su mamá. Puede quedarse a dormir el sábado.
-Bueno, ¿qué hay de comer?
Etcétera. (Julieta ya está bañada.)

Son sólo unos minutos de atención e interés. Luego la mamá resolverá mucho más eficazmente la preparación de la cena.

Solemos determinar que un chico no tiene límites cuando “pide”de manera desmedida o cuando su movimiento constante nos distrae y nos reclama atención. Sin embargo, antes de juzgarlos y rotularlos en su comportamiento, tratemos de ponernos en su lugar, de imaginarnos en su cuerpo y en su confusión, en la imposibilidad de comunicar lo que **genuinamente** necesita. El niño utiliza el mismo sistema confuso de pedir “lo que puede ser escuchado” y no lo que en verdad desea. Lo que molesta siempre es prioritario en la atención de los demás.

El tema de los límites -como se lo entiende vulgarmente- **es un problema falso,** ya que no se refiere a la autoridad o la firmeza con que decimos **no.** Al contrario, tiene que ver con **acordar** entre el deseo de uno y el deseo del otro, con sentido lógico para ambos. Y para ello se necesita capacidad de **escucha,** una cierta dosis de generosidad, reconocimiento de las propias necesidades, y luego la comunicación verbal que legitima y establece lo que estamos en condiciones de respetar sobre el acuerdo pactado.

Los malestares y enojos que se generan entre adultos o entre adultos y niños son tantos y tan variados que no vale la pena enumerarlos. Pero sí sugiero que en las pequeñas situaciones de la vida cotidiana, pongamos las manos sobre el corazón y pensemos si hemos pedido lo que de verdad necesitamos -sin retacear explicaciones- y si hemos escuchado lo que de verdad los niños intentaron decirnos.

Los orientales disponen de una palabra útil para los momentos en que perdemos el equilibrio y la comprensión: la palabra **Tao,** que significa “cómo funcionan las cosas”, o “la contemplación de cómo funcionan las cosas”. Detengamos algunos instantes nuestra mente y, sin juzgar, opinar ni catalogar como bueno o malo, observemos qué está sucediendo, qué hemos generado, de qué manera participamos en el desencuentro. Veremos que las “luchas” cotidianas se suavizan y que aparece el verdadero sentido personal que tiene para cada uno de nosotros la vida compartida con los niños. Hagamos que las pequeñeces de la vida diaria se conviertan en el ejercicio invisible del amor.

Hacia la escucha del pedido original - acuerdos y desacuerdos

Para lograr una relación armoniosa con los niños dependemos de nuestra capacidad de comunicar. El falso tema de los límites está íntimamente relacionado con **el ejercicio de la verdad.** Como hemos visto en el capítulo anterior, la verdad se refiere a lo que pasa, pero por sobre todo a **lo que me pasa.** Y saber lo que me pasa no es tarea sencilla. Casi todos los emprendimientos terapéuticos van en busca de las mismas preguntas personales: ¿Quién soy?¿ Qué puedo hacer con mis recuerdos y vivencias primarias ?¿ Cuál es mi misión en el mundo ? ¿ Qué necesito comprender de mí mismo? Tal vez nuestra vida transcurra sin mayores sobresaltos y sin cuestionamientos hasta el momento en que los hijos actúan las verdades personales no develadas.

Hasta los dos años de edad criamos niños. Después de la separación emocional nos preocupa lo que nos encanta denominar “educación”. Nos preguntamos cómo hacer para que nuestros niños se comporten bien, sean amables y educados y puedan vivir según las

reglas de nuestra sociedad. Sin embargo, estos “resultados” no dependen tanto de nuestros consejos, sino de lo que comunicamos genuinamente. Para ello se requiere un trabajo de introspección permanente. No puedo contar qué me pasa si no sé qué me pasa de verdad. Luego es necesario saber lo que le pasa al otro. Y sólo después será posible llegar a **acuerdos basados en el conocimiento y la aceptación de lo que nos pasa a ambos.** Si queremos niños dóciles, tendremos que entrenarnos en la dulzura con nosotros mismos.

En la convivencia entre adultos suponemos que los acuerdos básicos son esenciales para estar juntos. Siempre me llamó la atención que no consideremos igualmente necesarios los acuerdos con los niños. Por ejemplo: Mi hija me pide que le cuente un cuento antes de ir a dormir, yo le respondo que tiene que lavarse los dientes. Se enoja. Discutimos. Ni se lava los dientes ni le cuento el cuento. A la noche se hace pis. Estamos todos confundidos y amargados. En cambio, la opción contraria es tomar en cuenta el **pedido original,** formulado bajo la forma desplazada de contar el cuento. Me doy cuenta de que trabajé todo el día, que mi hija me extraña, que quiere un momento de intercambio a solas, que ya no sabe cómo pedirlo. Para responder no tenemos que olvidarnos la palabra mágica: “¡¡Ahü”: “¡¡Ahü ¿ Querés que te cuente el cuento ?” ; Qué te parece si nos lavamos los dientes? O bien: “Yo también tengo ganas de estar un ratito tranquila con vos”, e incluso podríamos dejar el lavado de dientes para otro momento. Porque lo que se aprende rodeado de malestar no sirve para la incorporación futura, que es lo que los padres esperamos de los hábitos de higiene y amabilidad. En fin, si los niños piden cuento, **¡tomemos en cuenta lo que piden!** Acordemos algo intermedio entre lo que ellos necesitan y lo que nosotros como adultos estamos en condiciones de ofrecer. **Mediar significa acercar posiciones,** no es manipularlos para que se adapten a nuestras necesidades.

Por otra parte, ir en busca del pedido original, requiere un conocimiento genuino sobre las necesidades básicas de los más pequeños. Los adultos consideramos siempre que “ ya son demasiado grandes par a...” Invariablemente deberían lograr algo que aún les resulta inalcanzable como habilidad: jugar solos, no chuparse el dedo, quedarse en los cumpleaños sin nuestra presencia, dejar la mamadera, no interrumpir cuando los grandes conversan, etc.

En general, la presencia comprometida de los padres es escasa; cuando los niños “no tienen límites, piden desmedidamente o no se conforman con nada”. No es sólo presencia física; es presencia y compromiso emocional.

No importa la realidad objetiva ni las dificultades específicas por las que atravesamos. Los niños son capaces de comprender y acompañar todas las situaciones si saben de qué se trata. Cuando chillan, patalean, o no hacen caso, sencillamente ni ellos saben lo que nos pasa a los adultos, ni nosotros sabemos lo que les pasa a ellos como niños. Por eso no hay acuerdos posibles, y el intercambio resulta agobiante. Cuanto más insatisfechos estén los niños, más los adultos los echamos de casa porque nos desgastan. Los enviamos a larguísimas jornadas en las escuelas, fines de semana en casa de los abuelos... ahondando la desconexión y el abismo que nos separan.

El tema de los límites es un problema falso. Cuando hablamos de límites hay que considerar nuestros modelos de comunicación, la franqueza con que nos dirigimos a nuestros hijos, la búsqueda de nuestra verdad y el ejercicio de hablar con la verdad personal, cada día, a cada instante, con cada uno de los niños.

El uso del “no”, un recurso poco eficaz

No toques el enchufe. No saltes arriba de la cama. No le pegues a tu hermano. No revuelvas mis cajones. No me molestes. No grites. No atiendas el teléfono, que puede ser un cliente. No juegues con el control remoto de la tele. No te acerques a los compact discs de papá. No llores. No te levantes de la mesa. No interrumpas. No mires los dibujitos. No te hagas pis. No despiertes a tu hermanita. No juegues con mi agenda. No desordenes tu cuarto. ¡Nooo! ¡¡¡Te dije que no!!!

Si pudiéramos grabarnoso, mejor aún filmarnos- durante un día cualquiera en nuestra casa, constataríamos la cantidad de veces que decimos "no" a nuestros hijos, antes que cualquier otra palabra. Obviamente tenemos razón, ya que los estamos cuidando de situaciones peligrosas o incómodas para los demás. Pero es imprescindible constatar que estos "no" son tremendamente ineficaces, de hecho, estamos obligados a repetirlos una y otra vez. ¿Por qué? Porque usamos el "no" como primera instancia, en lugar de utilizarla como última.

Podríamos en cambio, intentar:

1. Reconocer las necesidades del niño y verbalizarlas o legitimarlas.
2. Verbalizar lo que me pasa o la realidad "objetiva".
3. Proponer acuerdos optando en principio por una actitud de "sí", que incluya luego el "no" correspondiente.

1. Reconocer las necesidades del niño es fácil si usamos la palabra mágica: "¡Ah!...". "¡Ah!... Tenés ganas de explorar los enchufes de la casa"; "¡Ah!... Qué divertido que te resulta saltar arriba de la cama". "¡Ah!...Vos corrés a atender el teléfono igual de bien que mamá y papá"; "¡Ah!...Estás enojado y tenés muchas ganas de llorar"; " ¡Ah!... Me parece que tenés muchas ganas de jugar con tu hermano, justo ahora que él está muy ocupado con sus tareas"; "¡Ah!... Querés escuchar la música que le gusta a papá", etc.

Esto no significa que vamos a acceder a cualquier cosa que el niño desee. Significa sólo que lo vamos a reconocer y nombrar y, si es necesario, tendremos que interpretarlo, ya que a veces el pedido fue formulado de manera torpe o confusa. Con frecuencia es un pedido desplazado. Por ejemplo: Un niño que hace un capricho en el supermercado por un juguete que no accedimos a comprar, aunque el adulto sabe que en realidad tiene sueño, hambre y estrés.

2. Verbalizar lo que me pasa o contar la realidad objetiva se refiere a la búsqueda por parte del adulto de respuestas alternativas. Tengamos en cuenta que la exploración esperable en el desarrollo normal de los niños pequeños resulta ardua en las viviendas que no suelen estar adaptadas para los más chiquitos. Y la paciencia de los padres, tampoco. Las limitaciones de espacio y de tiempo que interfieren en la libertad y en la búsqueda de conocimiento de los chiquitos deben ser que sean compensadas por la atención y el interés de los mayores.

Por ejemplo: " ¿ Qué te parece si vamos a tocar juntos los enchufes de la casa? Yo te muestro dónde se puede tocar, en los bordes, y dónde no se pueden poner los deditos. Lo tenemos que hacer siempre juntos. También podemos subir y bajar las teclas de las llaves de la luz. Vamos al otro cuarto. Vamos a la cocina. Vamos al balcón...Parece que aquí no hay enchufes..."

O bien: "¿Qué te parece si vamos a cocinar una torta y le decimos a Juan que cuando termine de hacer la tarea nos ayude?"

Incluso: "Vamos a escuchar la música que le gusta a papá, pero yo pongo los discos, vos apretás este botón, y ahora este otro."

Pensar **primero** en “sí” **yluego** en “no”, permite **satisfacer** al niño con relativa facilidad. Entonces el “no” es sólo un “no “. No adquiere dimensiones de privación de la **totalidad de su ser.** Hay cosas que sí se pueden hacer con un poquito de voluntad.

3. Lograr acuerdos es posible si **reconocemos** y **nombramos** las necesidades y deseos de **ambos.** ¿Cómo se logra? Comunicándonos. ¿Quién tiene que aportar las palabras adecuadas? **El adulto.**

Por ejemplo: “Yo entiendo que tenés muchas ganas de dibujar en mi agenda, pero es muy importante para mí que esté prolija. ¿Qué te parece si dibujamos juntos en este cuaderno?”

O bien: “Estuviste esperándome todo el día; también lo esperaste a tu hermano, y en casa estamos todos ocupados. Debe ser muy frustrante sentir que nadie se ocupa realmente de vos. Estoy agotada, pero si nos acostamos un rato juntos podemos cantar unas canciones hasta dormirnos y mañana nos despertamos un ratito más temprano para jugar”.

Todas estas opciones necesitan un **mínimo de dedicación.** Ese es todo el secreto para obtener buenos resultados: o nos dedicamos con sinceridad un rato largo por día a alimentar las relaciones afectivas con nuestros hijos, o la vida cotidiana se convierte en un infierno de prohibiciones, con la tensión y el enoj o como consecuencia de base. Porque los niños “terribles” sonhijosde padres que miran para el lado opuesto. Finalmente son decisiones personales. No hay chicos difíciles; hay adultos que eligen priorizar su atención y su energía en otros ámbitos.

Los adultos que **sistemáticamente** negamos lo que un niño pide deberíamos preguntarnos sobre la satisfacción de nuestros deseos. Interrogarnos sobre nuestra felicidad, si estamos contentos con lo que somos o hacemos. Si tenemos mucha bronca o estamos en paz. Si nos sentimos frustrados... y, en ese caso cómo podemos remediarlo. Si nos sentimos desamparados... entonces ver quién nos puede cuidar. Tal vez somos personas a quienes se nos ha negado todo... y no hemos aprendido otra cosa. Es nuestra intención ser buenos padres... pero no tenemos paciencia. El “no” está muy aprendido y forma parte de nuestra visión. No nos damos cuenta de que sostenemos una mirada negativa con respecto a nuestras esperanzas, nuestros proyectos, nuestros gustos. Solemos fijarnos primero en la mitad vacía del recipiente antes que en la mitad llena.

Si hemos sido niños maltratados o emocionalmente abandonados y no tenemos una clara conciencia de ello, el abuso de autoridad que nos confiere el sólo hecho de ser “grandes”, puede aparecer como una “venganza” seductora en el ejercicio del **poder.** Creo que los adultos deberíamos reflexionar constantemente sobre el manejo primario que hacemos con lo que podemos. Tanto en positivo (es decir, a favor de todos) como en negativo (en beneficio de nadie). Para saber si nuestro **poder** es abusivo o es generador de buenas relaciones, se requiere de muchísima honestidad personal.

Espero que se entienda: No afirmo que **nunca** vamos a decir “no” a un niño ya que **sería un despropósito.** Cuando el “sí” es recurrente y facilitador, el “no” aparece de vez en cuando, oportunamente, y es efectivo, porque tiene sentido, porque se refiere a un hecho puntual que el adulto desaprueba y que el niño comprende muy bien, diferenciándolo del “no” constante y sin sentido.

Los chicos viven el “no” sistemático como una forma pobre de relacionarse, sin apertura, como una situación perdida de antemano. No es creíble. Y para los niños es caótico descreer de sus padres. Intentemos al menos contar los “no” que hemos enunciado en el día de hoy, y ofrezcamos a nuestros hijos un mundo más amable.

Los niños tiranos

En el otro extremo se sitúan las madres temerosas e infantilizadas, incapaces de oponerse a un deseo u ocurrencia del niño. En estos casos no importa tanto si el niño merece o no merece eso que exige (porque los niños tiranos ya no piden, sino que exigen). Aquí también se genera incomunicación, ya que lo que la madre o el adulto **necesita** no es explicitado, y por lo tanto no es tenido en cuenta por el niño. Para comunicar es imprescindible hablar en primera persona del singular, y luego escuchar al otro hablando también en primera persona. Las madres que tienen temor de comunicar al hijo algo que sienten o que les pasa, o bien creen que no merecen hacerles un pedido de cualquier tipo, o bien obligan al niño a desconocer lo que le pasa al otro, privándolo así de un aprendizaje esencial.

Por ejemplo: los grupos de Crianza son lugares de encuentro para las madres, donde los niños son bienvenidos.

Pero no hay actividades específicas para los niños. Al contrario, pretendemos que los niños **acompañen** a la madre a un espacio que la madre elige porque la beneficia. Esta situación obliga a la madre a hacer acuerdos con el hijo pequeño antes de venir, contándole cómo es el lugar, cuánto tiempo van a permanecer, que puede resultar un poco aburrido, o bien pueden llevar algunos juguetes, etc. Hay madres que sienten culpa si cada lugar o circunstancia no está totalmente adecuado al deseo del niño. Como si pudiésemos vivir en un inmenso parque de niños.

En definitiva, la comunicación desde la verdadera necesidad hace posible cualquier acompañamiento. Los adultos acompañamos a los niños y a veces es muy esperable que los niños acompañen a los grandes. Porque también nos lo merecemos. Por eso, cuando un niño se convierte en tirano, vale la pena preguntarle a la mamá, o persona que se ocupa, si le ha explicado qué necesita de él, hoy, aquí, ahora.

El tiempo real de dedicación exclusiva para con los niños

Cuando los padres consultan por los “niños que no tienen límites”, suelo sugerirles una tarea muy difícil. No importa cuál sea la edad del niño en cuestión, les pido que se organicen para quedarse quince minutos sentados con la cola en el piso en el cuarto de los niños sin hacer nada. Repito: sin hacer nada. No es necesario que jueguen con el niño si él no lo requiere. Sólo deben observarlo y estar disponibles.

Les solicito que en la próxima entrevista me relaten qué pasó.

Aunque les parezca increíble, casi ninguna madre lo logra. Alguna vez sonó el teléfono, otra vez llegaron tarde de una fiesta de cumpleaños, otro día hicieron las compras, en otra ocasión se enfermó la suegra. Concretamente se dan cuenta de los obstáculos físicos y emocionales que la mayoría de los adultos tenemos para ocuparnos quince minutos por día en exclusiva, de nuestros hijos, a quienes denominamos el sol de nuestras vidas. No parecería cierto que fueran lo más importante para nosotros, ya que siempre hay situaciones prioritarias para atender. Los niños **esperan,** eternamente esperan que nos desocupemos para poder atenderlos con la cabeza y el corazón dispuestos por completo a sus requerimientos. En la vida cotidiana ese instante nunca llega.

Para hacer más gráfica la vivencia del niño, suelo pedir a los padres que me relaten con lujo de detalles el desarrollo de un día común, por ejemplo, un martes. Luego les pido que me relaten lo mismo como si fueran el niño que cuenta el transcurso de la jornada. Es

muy revelador. Y más aún cuando les pido que me cuenten cómo es un domingo, cuando se supone que no hay presiones de trabajo, horarios ni apuros. Y descubren que los domingos los niños están aún más solos que durante la agitada semana laboral, y que tampoco el domingo lograron sentarse quince minutos con la cola en el piso.

Permanecer quietos junto al niño permite que el niño se aquiete sin riesgos. Las madres hacemos exactamente lo contrario: cuando están tranquilos, huimos a preparar las milanesas "aprovechando" que están entretenidos. Entonces el niño interpreta: "Cuando estoy tranquilo y juego solo, pierdo a mi mamá. Por consiguiente, si molesto, reclamo , lloro... mi mamá se queda conmigo ". A la inversa: si el niño juega tranquilo y las madres permanecemos serenamente en el cuarto leyendo un libro, **pero disponibles,** el niño aprende que, si juega solo, no hay riesgos de perder a la mamá. Es decir, **juega solo pero no está solo.** Es una pequeña gran diferencia. No es una pérdida de tiempo detenerse unos instantes cada día, aunque en apariencia el niño no nos hable ni nos solicite nada concreto. Porque lo que aprehende es la capacidad de autosatisfacerse, de serenarse, de saber que puede pedir lo que sea desde "el pedido original", que será escuchado y contemplado. Y no se convertirá en un "niño sin límites" sino en un niño que comunica lo que le pasa.

Lamentablemente, hoy en día está muy de moda hablar de "los límites". De hecho, me invitan con frecuencia a dar conferencias sobre los famosos límites. Pero llegó la hora de dej ar la soberbia y el autoritarismo y volcarse hacia el interior de nosotros mismos. De bucear y encontrar qué es lo que no hemos compartido con los niños, pero, por sobre todo, qué es lo que nos negamos con terquedad a admitir. Por lo general tiene que ver con las limitaciones afectivas que tenemos los adultos, que nos impiden relacionarnos con el alma al descubierto. Los niños nos reclaman a gritos que abandonemos los disfraces y que nos hagamos cargo de construir los vínculos desde la realidad emocional de cada uno.

Los "caprichos" cuando nace un hermano

Los adultos partimos del preconcepto de que un niño necesariamente va a estar celoso del hermano que nace. Entonces cualquier actitud, molestia, tristeza o conducta va a desembocar en la interpretación esperable sobre los celos. Sin embargo, se aprende a estar celoso (a restar) o se aprende a amar (a sumar) según los modelos de comunicación. Y los padres tenemos algo para reflexionar al respecto.

Antes de especular sobre los niños, es necesario revisar y reconocer los propios sentimientos ambivalentes que generan el nacimiento de otro hijo -al igual que todo cambio significativo en nuestras vidas- y percibir nuestras fantasías sobre la dificultad para amar de manera equitativa a varios hijos. Por esta razón, la doctora Fran^oise Dolto, pediatra y psicoanalista francesa ya fallecida, solía decir que "el corazón de las mamás se multiplica con cada hijo que nace". Eran palabras pertinentes frente a la sensación de las madres de no ser capaces de amar a otro hijo con la misma intensidad con la que querían a su tesorito ya nacido.

Esta construcción imaginaria que con tanta frecuencia tramamos las mujeres no se sustenta en la realidad, sino en los temores primarios y en el desconocimiento que aparecen con cada nueva vivencia. A veces la sensación de placer está unida con el miedo, la alegría a la preocupación, etc. **Estos sentimientos contradictorios son legítimos.** El problema radica en que tendemos a reconocer en nosotros mismos sólo los aspectos positivos de ellos, endosando a nuestros hijos mayores los negativos. De esta manera, **el que está celoso siempre es el otro, el que se porta mal o está impaciente o aburrido es el niño.** En

cambio, se supone que una está eternamente feliz, radiante y satisfecha. Queda claro que proyectamos nuestra polaridad, ubicando el polo negativo en el hermano mayor que molesta.

Comprendiendo que se trata de un funcionamiento familiar, sería más saludable que todos nos hiciéramos cargo de la parte de alegría y de la parte de frustración que le toca a cada uno con el nacimiento de un nuevo miembro de la familia. Porque todos tenemos derecho a sentir lo que sentimos: las mamás también tenemos bronca o desamparo aún en los momentos que juzgamos más felices. Sólo así podremos permitir que nuestros hijos mayores estallen de alegría aún cuando esperamos de ellos lo contrario.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando un niño "está insoportable" a partir del nacimiento del hermano ?¿ Necesita límites ?¿ Está sufriendo?

La tendencia de los adultos es la de satisfacerlo a cualquier precio "para que no sufra". Lamentablemente, nos encontramos con resultados contrarios a los esperados: nunca está contento, llora, quiere más de lo mismo. Entonces nos apuramos a poner el rótulo: "está celoso". En realidad aún no lo hemos ayudado a ocupar el lugar que le corresponde: el de hermano mayor con capacidades específicas de cuidar, atender y amar al bebé.

Es imprescindible que enseñemos a nuestros hijos a **ofrecer,** a cuidar de los demás según las capacidades de cada uno. No hay manera de vivir con mayor plenitud la felicidad. **Desde el lugar de lo que sí puede ofrecer, se convierte en un niño feliz.** Si la felicidad compartida une los sentimientos de la familia y todos estamos preocupados prioritariamente por el bienestar del más pequeño, entonces nos sentimos dichosos. Los grandes y los chicos.

El nacimiento de un bebé permite a los adultos ejercer la tarea de fortalecer la **hermandad,** ubicando a los hermanos mayores en el lugar destacado que ocupan en la mirada de los más pequeños. Ese lugar preferencial por lo general es de admiración. Por eso es indispensable privilegiar esa posición haciendo surgir en los niños la solidaridad, el amor y las capacidades personales para ayudar y acompañar a los más necesitados (en este caso, el bebé que acaba de nacer), en una actitud dadivosa. En lugar de buscar siempre lo que el niño quiere **recibir,** saturándolo de regalos y atendiendo cualquier pedido desmedido, pongámoslo en el lugar de **ofrecer.**

Los hermanos nos permiten ejercitar el arte de amar porque son los pares más cercanos en nuestra vida afectiva. Amar es dar, es acompañar al otro en su camino de crecimiento personal. Y un niño de dos años ya puede desarrollar su capacidad de amar siendo útil y realizando pequeñas tareas a favor del hermano o facilitando las necesidades domésticas o emocionales de la mamá. Y somos los padres los que tenemos que priorizar el desenvolvimiento de esta virtud.

Entonces, en lugar de echar a los chicos para que no molesten, integrémoslos pidiéndoles pequeñísimas colaboraciones como alcanzarnos un pañal, alzar un momento al bebé, ayudarnos a poner la mesa, avisar si el bebé se despertó, explicar a los familiares que la mamá está ocupada, etc. Los niños suelen cumplir sus tareas a la perfección.

Es con el nacimiento de los hermanos que se activa nuestra generosidad. Es el momento propicio para desarrollar esta virtud tan escasa entre nosotros. Miremos a nuestro alrededor y veremos miles de personas que viven ingiriendo antidepresivos para enfrentar el día. Les cuento un secreto: **la depresión es la enfermedad del egoísmo, sólo se cura con generosidad:** cuando nos interesamos por alguien, cuando activamente hacemos un favor porque sí, cuando nos acordamos de alguien necesitado, cuando dejamos de obligar a nuestros familiares y amigos a estar pendientes de nuestras penas. La generosidad hay que

aprenderla siendo niños, así tenemos allanado el camino y dispuesto el corazón.

El nacimiento de un segundo hijo merece un trabajo de conciencia superlativo en la madre, ya que, al haber dos niños, inconscientemente proyectamos nuestra polaridad, creyendo que uno es el bueno y otro el malo, uno es tranquilo y otro inquieto, luego uno es inteligente y otro haragán, uno será rico y el otro pobre. Años más tarde habrá rivalidad entre hermanos, que se disputarán el amor de los padres, cuando en realidad no se trata de amor sino de proyección. Si como adultos nos hacemos cargo de nuestra ambivalencia (que es personal e íntima), liberamos a los niños hacia su propia constitución de su ser esencial.

En la vida cotidiana, liberar al niño significa también permitirle una cierta movilidad en cuanto a la decisión de irse o permanecer en la interacción mamá-bebé: Las mamás solemos funcionar con "sentimiento de culpa"; entonces "retenemos" al hijo mayor en casa "para que no se sienta desplazado, o no piense que ya no lo quiero como antes". La realidad es que el niño está horas **esperando** que la mamá termine de amamantar, que duerma al bebé, que se bañe porque todavía está en camisón... y cuando apenas comienzan a compartir la merienda. **..¡el** bebé volvió a despertarse! La mamá tiene la sensación de haberse ocupado del hij o que se quedó en casa, pero para el niño hubiera sido más provechoso salir a pasear con la abuela, y volver luego para relacionarse un rato corto pero productivo con una mamá más aliviada.

Cuando los hermanos mayores tienen más de 2 años, es preciso liberarlos y permitir que aumenten las situaciones de socialización y de juego con otros niños o adultos, ya que sus **experiencias personales** son más interesantes que permanecer **esperando pasivamente** a una mamá ocupada cambiando pañales.

Las mamás -sin darnos cuenta- obstruimos esta salida de los niños al mundo, creyendo que ellos **necesitan** estar más tiempo en casa y sentirse queridos. Por supuesto que lo necesitan, pero sólo en condiciones favorables. La realidad es que la mayoría de los niños quedan atrapados en casa **esperando** la ilusoria disponibilidad de la mamá.

Ir al jardín de infantes es un respiro tanto para el niño como para su mamá. Organizar salidas con los amigos, participar en actividades extraescolares, en paseos y fiestas, lo liberan, ya que, aunque esté muy contento con su hermanito, las relaciones mundanas son mucho más interesantes. Esta es una excelente oportunidad para los papás colaboradores. Aquí es donde la función paterna se puede cumplir de lleno: llevar a los niños hacia el afuera, colocarlos en el mundo exterior, el de la exploración extrahogareña, la actividad, el trabajo, los deportes, la sociedad. Los niños bien sostenidos por un papá o algún reemplazante materno o paterno viven armoniosamente la llegada de un hermanito si no están obligados a **permanecer** en casa para calmar la ansiedad de la madre.

Nuestros hijos merecen nuestra confianza. Ellos pueden cuidar, ser cariñosos, atender incluso nuestras necesidades. No quieren ser expulsados cada vez que se interesan por el bebé. Quieren tener una porción de vida propia llena de sorpresas acorde a sus capacidades, ¡que son muchas comparadas con el hermanito que acaba de nacer!

No hay motivos para que nuestros hijos mayores sufran por el nacimiento de un hermano. Al contrario, es un regalo para todos. Si nos preocupa su conducta, tendremos que proponernos ser menos hostiles y permitirnos recibir lo que ellos tienen para dar. En el corazón de nuestros hijos sobra lugar para el amor.

Los niños y las exigencias de adaptación al mundo de los adultos

Es una paradoj a: por un lado despreciamos la capacidad de comprensión de los

niños pequeños, y por el otro les exigimos que se adapten al mundo funcional de los adultos.

Desde que nacen, estamos apurados para que crezcan y se parezcan a una persona sin sorpresas. Si es posible, deseamos que se conviertan en ciudadanos comunes, varones, de clase media, que practiquen deportes y lleven una vida recta.

Pero el ser humano en envase chico tiene unas cuantas diferencias, que insistimos en no querer reconocer con una terquedad asombrosa. Contamos con mayor capacidad para observar otras especies, animales y vegetales, antes que a nuestra propia especie. De hecho, en algunos de los 130 canales de televisión siempre podemos encontrar una investigación interesante sobre las diversas manifestaciones de la naturaleza, en cambio, rara vez un programa serio sobre la vida de los niños pequeños. Parece que no nos interesan tanto.

Los niños humanos se caracterizan por una evolución muy lenta. Sus capacidades para constituirse en seres independientes emocionalmente requieren un acompañamiento prolongado. ¿Lento o prolongado con respecto a qué? **Creo que con respecto a la organización social masculina.**

Las mujeres hemos entrado en el mundo del trabajo y de las relaciones sociales, en la necesidad de ganar dinero y de generar espacios de reconocimiento con cánones masculinos. Rápido, seguro, efectivo y rentable. Y estamos obteniendo algunas satisfacciones. La gran contradicción aparece cuando **se superponen la crianza de los hijos** y **nuestro lugar social en el mundo.**

Quisiéramos que nuestros hijos pequeños se adaptaran también a la velocidad del milenio, que ahora todos nombran fascinados con lo que vendrá. Aunque, además de los adelantos tecnológicos, va a venir más de lo mismo: mayor desconexión, un mundo cada vez más competitivo, y menos tiempo para esperar el desarrollo natural del bebé humano.

Las tendencias en materia de “educación” lo confirman: los jardines maternales prefieren niños que dejen el chupete y la mamadera, controlen esfínteres, no lloren, no extrañen a la mamá, y que se conviertan en niños autónomos. Los jardines de infantes se vuelven más exigentes, ofrecen cada vez más servicios y promesas para lograr más y mejores resultados. El inglés y la computación son materias curriculares desde la sala de 2 años. La jornada completa es signo de avanzada. La lectoescritura exigida cada vez más tempranamente. Las habilidades motrices e intelectuales de los chiquitos comienzan a ser consideradas definito rias para la permanencia de estos niños en el jardín. Se prolongan las horas fuera de casa, los padres llegan muy tarde después de jornadas agotadoras de trabajo... creyendo que los niños **compensaron** la ausencia de los padres con la **hiperactividad.**

Es al revés. Si los padres trabajan mucho, los docentes y profesionales deberíamos recomendar instituciones menos exigentes, más atentas al cariño, al contacto humano, la actividad corporal, el juego y el aire libre. Si los padres están muy presentes en tiempo y en dedicación o mirada exclusiva, entonces tal vez los niños estén más preparados para instituciones muy exigentes con respecto a los resultados intelectuales.

Desde el lugar institucional, no podemos perder de vista la realidad emocional que cada niño vive en el seno de su familia. Hay niños agotados, que no encuentran reposo ni en el jardín, ni en el hogar, ya que en los dos ámbitos que conforman su mundo deben responder bien. Es decir, según las exigencias de los tiempos que corren.

Estamos perdiendo de vista la **naturaleza** del niño humano. Son seres que necesitan contacto, intimidad, juego, momentos de “no hacer nada”, de estar a “ upa” porque sí. Merecen respeto por los ritmos de sueño y de vigilia, estar con el otro y permanecer,

chupetear, mimarse, remolonear, perder el tiempo. En fin, **ser** bebés. **Ser** niños.

Los adultos podemos adoptar la velocidad si nos gusta o nos hace bien, pero endosársela a los niños supone hacerles pagar un precio muy caro. El apuro por llegar más rápido y más lejos no sabemos muy bien adonde, para que sepan más y estén mej or preparados par a un futuro amenazador... tiende a ser un chiste surrealista.

El futuro o el éxito de los chicos en una sociedad competitiva **depende más de la estructura emocional, del amor, de la mirada, de la contención, de la comprensión de su ser niño** y **del juego creativo** que del inglés que pueda aprender a los **4** años. O del colegio "superprestigioso" que por interés económico ha agregado salitas de jardín sin tener real conocimiento de las necesidades afectivas de los más chiquitos. Más tarde, en la vida de un niño de escuela primaria o de un adolescente, los padres podrán optar por el colegio más difícil, exigente y competitivo **sin riesgo** para su personalidad. Pero si se trata del jardín maternal o de infantes; los padres, los docentes y los profesionales de la educación tenemos la obligación de no engañar y no dejarnos engañar. Un niño pequeño tiene el derecho de vivir como niño, revolcándose entre hadas y duendes y convirtiendo con su varita mágica en príncipes y princesas todo lo que lo rodea. Los jardines maternales y de infantes deberían acompañar estos procesos, informando a los padres que el jardín es maravilloso si los chicos también pueden estar mucho tiempo en casa, en contacto con su familia. Sin ninguna otra obligación que **ser ellos mismos.**

Para ello se requiere adultos que tengan ganas de comprometerse con el mundo interior al cual indefectiblemente nos llevan los niños. Comprando menos juguetes, mirando menos televisión, jugando menos en la computadora... y pidiendo a los chicos que nos ayuden a barrer o a poner la mesa. Porque jugar a la mamá con la mamá de uno es magia pura.

La locura de las fiestas de fin de año en los jardines de infantes

¿Los padres y los docentes nos hemos puesto a pensar sobre la dimensión que han adquirido los actos de fin de año?

Resulta sorprendente que, casi sin distinción, entre jardines públicos o privados, j ardiñes que trabaj an con poblaciones ricas o de bajos recursos, jardines con excelentes propuestas pedagógicas y de los otros se asemejen **tanto** en la desesperación por **mostrar** a los padres aquello que las docentes son capaces de hacer con sus tesoritos.

También da lugar a la reflexión el hecho de que llegar a fin de año signifique **la representación teatral de algo,** y casi sin excepción con agregado de disfraces que los niños más pequeños invariablemente deciden no tolerar en el minuto fatal de subir al escenario.

Las maestras jardineras, con esmero y encanto, logran atravesar el acontecimiento con nervios de acero, ya que en el lucimiento de cada pequeño se les va la vida. Terminar el año supone para las docentes entregar informes, preparar carpetas, otorgar entrevistas, además de ensayar, acordar con las modistas y aportar un sinnúmero de horas extra de trabajo, para que el espectáculo de los niños colme las expectativas de los padres y esté a la altura del prestigio de la institución.

¿Y los niños, qué? Algunos niños disfrutan muchísimo. Otros viven un estrés inimaginable para los adultos. Otros se hacen pis encima. Otros lloran en el peor momento. Otros se quedan duros en el escenario, aterrorizados por las luces y muertos de calor bajo el traje de arbolito. Algunos se niegan rotundamente a subir al escenario, entre las

explicaciones amables de la maestra y el pedido suplicante de la mamá, que prefiere no defraudar al papá que espera con la filmadora encendida. Hay chicos que llevan una semana de dolor de panza. Hay quienes se desesperan si se les cae un pétalo de papel crepé. Están los que se olvidan la canción. Están los que se destacan por sus aptitudes histriónicas y son muy aplaudidos... En fin, se superponen los flashes... y todos queremos volver a casa para que la pesadilla termine.

Preferimos minimizar la gravedad de estos hechos, ya que estas mises en scéne forman parte de la “normalidad”. Al fin de cuentas, no es tan terrible actuar a fin de año; todos lo hacen en todas las escuelas. ¿Porqué habría que modificar algo ?

La propuesta es admitir la elaboración de pensamientos autónomos. Pensar como adultos cómo querríamos festejar la culminación de un proceso que hemos compartido dentro de una institución. ¿ Qué significa llegar a fin de año? ¿Qué y a quiénes estamos festejando?

En principio, **cualquier situación que no sea exponer a los niños para consumo de la vanidad de los adultos es bienvenida.**

¿Por qué no organizar un asado, hacer una “kermesse” con participación de todos, compartir la lectura de cuentos, bailar unas rondas, enseñar canciones, pintar juntos padres con niños, jugar a la pelota, jugar con agua, intercambiar experiencias, hacer un picnic? ¿Por qué no son los padres quienes ofrecen un espectáculo a los chicos, disfrazándose y dándoles una sorpresa? Los adultos podemos decidir si queremos exponer o no nuestro cuerpo o capacidades expresivas.

Estamos hablando del sometimiento, acallado bajo alegrías y aplausos, en que se encuentran muchos chiquitos, ya que, envueltos en la vorágine del “festejo”, no nos damos cuenta de que no es ésa la forma de brillar que necesariamente ellos eligen. La libertad de pensamiento consiste en admitir que se piensa o se siente algo distinto a lo que la mayoría estipuló como “bueno” o “esperable”. Por eso las “mega-fiestas” délos jardines son “normales” en forma indiscutible.

Los niños menos escuchados en sus familias, menos tenidos en cuenta en su condición de niños, son los más vulnerables a la hora de aceptar mayores exposiciones personales.

Las maestras a veces nos dej amos fascinar por la facilidad con que algunos niños se prestan a la actuación. Sin desmerecer que a veces hay chiquitos con dones e inquietudes teatrales fuera de lo común, la mayoría de ellos hace grandes esfuerzos para cumplir con las expectativas de los mayores. Y sin beneficios personales de ninguna índole, salvo el de quedar “desnudo” frente a la inmensidad de las miradas ajenas.

Los chicos “estresados” existen y están entre nosotros. No sufren sólo los que realizan muchas actividades extrahogareñas, sino también los que se “sobreadaptan” a las exigencias innecesarias de una sociedad que ya no distingue entre una fiesta de niños y una fiesta para el consumo de los adultos.

Con mayor conexión emocional, podríamos imaginarnos las fiestas como lugares ideales para el encuentro humano, del que todos estamos ávidos y carentes. Pueden ser la ocasión para conocerse, para corroborar el sentido verdadero de la elección que hicimos para nuestros hijos. Podemos pensar las fiestas de fin de año como un ritual, como un momento sagrado, en el que grandes y chicos merecemos participar. Son también la ocasión para observar a nuestros hijos sin juzgarlos y revisar qué realidad estamos eligiendo para ellos.

El estrés de los niños

El estrés ya no está reservado a los mayores. Personalmente, me llama la atención, en las consultas de padres de niveles económicos medios y altos, el grado de insatisfacción y de falta de elección al que están sometidos los niños. Sobre todo a causa de la asistencia a colegios competitivos, de los cuales no pongo en cuestionamiento el estudio ni las exigencias intelectuales, sino la adaptación que requieren para dejar de lado casi todo lo que un niño necesita, a saber: el juego como elemento primordial en el desarrollo de las relaciones, la fantasía para la posterior construcción del pensamiento, la amorosidad y el cariño como sensaciones básicas de contención para el crecimiento. En los jardines de infantes ya tienen que dar exámenes de aptitudes intelectuales; algunos exigen exámenes de inglés, y otros tienen horarios estipulados de enseñanza de computación. En mi consultorio he visto niños que me han dicho literalmente: “No me gusta el jardín porque no tengo tiempo de jugar”.

Los padres, en referencia a las propias inseguridades emocionales, creen que eligiendo y pagando los mejores colegios asegurarán un futuro exitoso a sus hijos. Pero, cuando son pequeños, el resultado más frecuente es el estrés, ya que hay un tiempo para todo, y la niñez es el tiempo del juego y la fantasía, de la contención y la presencia de adultos cariñosos. Con estos elementos se construye un buen esqueleto emocional, de modo que más adelante el niño cuente con excelentes recursos afectivos para afrontar el mundo de las ideas y las matemáticas.

Casi todos los maestros de las escuelas primarias y secundarias se quejan de tener a cargo niños muy inteligentes pero que no obtienen buenos resultados. Y saben que esta situación responde a bloqueos afectivos, no intelectuales. Por lo tanto, la infancia es el momento para desarrollar al máximo las potencialidades afectivas y emocionales.

Al igual que en el contacto con bebés -que, como hemos dicho en capítulos anteriores, requiere tiempo y disponibilidad-, en el caso de niños mayores de 2 años todavía es tiempo de ofrecer tiempo, tanto en el hogar como en el jardín maternal o de infantes.

Por otra parte, vale la pena tomar en cuenta las diferentes personalidades de los niños pequeños, sus preferencias, horarios, rutinas, a la hora de elegir un jardín para ellos. A veces un mismo jardín conviene a un hijo pero no a otro. Son innumerables los padres que consultan por “niños que no tienen límites”, pero luego resulta que pasan todo el día en un jardín muy exigente donde no se sienten a gusto, lloran cada mañana y, cuando vuelven a su casa, se encuentran con padres agotados por el trabajo y las preocupaciones. Según las posibilidades de cada familia, es necesario tener en cuenta qué le pasa al niño y facilitarles la vida si eso está a nuestro alcance. Somos demasiado rápidos para negarles lo que sea, sin detenernos a pensar porqué necesita lo que necesita.

En escuelas primarias privadas, de alto rendimiento, existen muchísimos niños con dificultades para el aprendizaje, enviados a los gabinetes de psicopedagogas. Más allá de las excelentes profesionales que hay trabajando, me encuentro con niños agotados a quienes les pregunto qué les gustaría hacer. Recuerdo el caso de un niño de 9 años, apasionado por el fútbol y aparentemente muy buen jugador, que, además de la jornada completa, visitaba a una fonoaudióloga, una psicopedagoga, y la maestra de refuerzo de inglés. Resultado: ningún horario disponible para jugar al fútbol. ¿Acaso es posible rendir bien en la escuela con tal grado de frustración, considerando que proviene de una familia con buenos recursos económicos? No es banal preguntar a los niños qué les gusta. Si nuestros gustos y preferencias no son al menos nombrados cuando somos niños, ¿qué capacidad de

conectarnos con nuestros deseos tendremos a la edad adulta?

La integridad emocional se construye en la infancia. El cansancio extremo es destructivo para el campo afectivo de los niños. Merecen que nos preguntemos qué mundo afectivo queremos para ellos.

El caso Rodrigo

Los padres de Rodrigo, de un año y medio, consultaron preocupados por la puesta de límites.

El padre de Rodrigo conservaba en la puerta de la heladera una colección de imanes de todas partes del mundo, fruto de sus viajes Los había de todo tipo y colores, musicales, con perfume, con movimientos, de cerámica, con brillos, etc. Apenas la mamá abría la puerta de la cocina, Rodrigo corría hacia los imanes, para chocar con el grito desesperado de los padres con un “no” cada vez más enérgico. El padre estaba decidido a que el niño comprendiera que estaba prohibido tocarlos, y la madre no sabía cómo lograrlo, ya que se había convertido en una pesadilla ingresar a la cocina.

Les expliqué que Rodrigo solamente quería comprender porqué esos imanes tan bellos eran valiosos para su papá. Cuanto más importancia cobraban, más necesitaba acceder a ellos. Por otra parte, los niños pequeños, para “conocer “necesitan llevarse los objetos a la boca (si son bebés) o al menos tocarlos con las manos (entre uno y dos años). Le propuse a la mamá que en lugar de negar el acceso a los imanes, lo acompañara para que el niño tuviera un acercamiento a los imanes, pero sabiendo que no los podía romper. Le aconsejé, concretamente proponerle: “Rodrigo, ¿vamos a tomar este imán rojo? Yo te ayudo, lo tocamos juntos... Despacio; lo volvemos a colocar sobre la heladera sin que se caiga, despacio...”. “Ahora vamos a tocar este otro con música que suena tan lindo; un poquito en tu mano, y yo lo vuelvo a colocar”. Cuando los niños tienen un acercamiento a cualquier objeto, es porque necesitan conocerlo, y con sólo mirarlo no logran aprehenderlo como lo hacemos los mayores. Necesitan el acompañamiento activo de las personas grandes.

En síntesis, ésa fue mi propuesta: le dije a la mamá que se armara de paciencia, hasta comprobar que, al cabo de algún tiempo, Rodrigo perdería el interés por los imanes. La semana siguiente regresó a la consulta sólo la mamá, para decirme que este ejercicio duró menos de cinco minutos,

Rodrigo tuvo algunos imanes en su mano, y luego se desinteresó completamente del asunto, lo cual permitió volver a utilizar la cocina dejando lapuerta abierta de modo natural.

Parece caricaturesco, pero a los padres nos pasan estas cosas. Nos hacemos “mala sangre” por las conductas de nuestros hijos pequeños, a veces a causa de la tozudez e inmadurez con la que nos manejamos los que supuestamente somos grandes.

Capítulo 10

Placer de niños, censura de grandes



El control natural de esfínteres y el autoritarismo de los adultos

Si estuviéramos en una isla desierta con nuestros niños, y contempláramos al bebé humano, con la misma atención con que observamos a los animales, constataríamos que el control de esfínteres real se produce en forma más tardía de lo que nuestra sociedad occidental tiene ganas de esperar. Lamentablemente, en lugar de examinar con atención cómo suceden las cosas, elaboramos teorías que luego pretendemos imponer con la esperanza de que funcionen.

La cultura occidental ha impuesto la exigencia del control de esfínteres alrededor de los dos años de edad, con lo que este tema se ha convertido en **todo un problema.** Si la referencia cultural hubiese decidido que el ser humano debe comenzar la marcha alrededor de los 9 meses, el caminar se habría constituido también en un problema, y se habrían generado discusiones y teorías varias sobre cómo favorecer el aprendizaje de la marcha en los niños, con la inevitable preocupación de los padres de niños de un año, o de 14 meses, que no estuviesen aún maduros para caminar. En realidad, sabemos por simple

contemplación, que la edad media del ser humano para el inicio de la marcha se inicia alrededor del año.

Si observáramos sin prejuicios el proceso natural del control de esfínteres, estaríamos ante la evidencia de que los niños humanos lo realizan después de los tres años, algunos incluso después de los tres años y medio, sobre todo si se trata de varones.

Sin embargo, los adultos estamos muy ansiosos con este tema ¡y no queremos perder el tiempo! El niño dice "pis", y ya suponemos que está listo. Dice "caca" e interpretamos que es tiempo de sacar definitivamente los pañales... ¡¡Le sacamos los pañales!! Esto significa que le arrebatamos el sostén, la contención, la seguridad, el contacto, el olor, en fin, una parte de sí mismo, y para colmo... ¡consideramos que los estamos ayudando a crecer!

El niño apenas nombró algo que empieza a tener existencia para él. Las sensaciones de placer en la evacuación tienen un nombre específico que aprendió de la mamá y simplemente las dice. Avisa. Se da cuenta. Retiene. Expulsa. Goza.

Entre el reconocimiento de un funcionamiento específico de su cuerpo, y la madurez neurobiológica para controlarlo se necesita un tiempo, ¡a veces de uno a dos años!

Sacar los pañales porque "llegó el verano", decidir que ya tiene dos años y debe aprender, son comportamientos violentos que responden a la incomprensión de la especificidad del niño pequeño y de la evolución esperable de su crecimiento.

Cabe preguntarnos por qué los adultos estamos tan ansiosos y preocupados por la adquisición de esta habilidad, y que, como otros aspectos en el desarrollo normal de los niños, llegará a su debido tiempo, es decir, cuando el niño esté maduro.

Controlar esfínteres no se aprende por repetición, como leer y escribir. Se adquiere naturalmente cuando se está listo, como la marcha o el lenguaje verbal.

Digámoslo con claridad: las mamás lucharán contra los pis que se escapan, las bombachas y los calzoncillos mojados, las sábanas y colchones al sol, los pantalones interminables para lavar, mientras acumulan rencor, hastío y mal humor en la medida que crean que sus hij os " deberían aprender " esta habilidad y que son capaces de llevarla a cabo a los dos años. En cambio, si dejamos a los niños en paz, después de los tres años, incluso cerca de los cuatro, (sin olvidar que cada niño es diferente) simplemente un día estará en condiciones de reconocer, retener, esperar, hacerse cargo de sus ganas de ir al baño, sin más trauma y sin más vueltas que lo que es: controlar con autonomía los esfínteres.

A mi consultorio llegan a menudo casos de niños con problemas de enuresis de 5, 6, 7, 8 años e incluso de mayor edad. En forma invariable les han sacado los pañales alrededor de los dos años. Los casos de enuresis son **muy frecuentes,** pero habitualmente no nos enteramos **porque de eso no se habla.** Total, quedan como secretos de familia. He comprobado, a lo largo de los años, que, cuando las mamás aceptan mi sugerencia de volver a ponerles pañales (caras de horror), los niños los usan el mismo lapso de tiempo que habrían necesitado desde el momento en que se los sacaron hasta que hubieran podido controlar esfínteres de manera natural. Como si recuperaran exactamente el mismo tiempo que les fue quitado. Y luego, se acaba el "problema".

Podemos comparar esta situación con la de un adulto que toma diez clases de inglés. Viaja a los Estados Unidos, siente que puede comunicarse con facilidad y se entusiasma. El tercer día está un poco cansado, extraña su hábitat, perdió un ómnibus de excursión... y entonces no consigue pronunciar correctamente ni dos palabras de inglés para hacerse entender. Apenas la situación emocional se fragilizó, esa habilidad sostenida por un hilo se

desarma.

Esto mismo ocurre con los niños, que, frente a la demanda de los adultos, hacen grandes esfuerzos para controlar sus esfínteres, no obstante, ante cualquier dificultad emocional -por pequeña que sea- se derrumba el esfuerzo desmesurado y se escapa el pis. Luego vienen las interpretaciones: “me tomó el tiempo”, “me lo hace a propósito”, “él sabe controlar pero no quiere”. Estas aseveraciones acrecientan la frustración de todos, así como el enojo y la incomunicación.

Entiendo la presión social que sufren las mamás. Hay jardines de infantes que no aceptan niños con pañales en salas de tres años. Hay pediatras, psicólogos, y otros profesionales de la salud, además de suegras, vecinas y amigos bienintencionados, que opinan y se escandalizan.

Creamos un problema cuando exigimos a los niños que resuelvan situaciones que no se hallan en condiciones emocionales y madurativas de solucionar. A mí me parece que los adultos intentamos trabar inconscientemente los procesos naturales que tienen que ver con el placer. Cuando imponemos un ritmo de lactancia cada 3 horas la empobrecemos, le quitamos el aspecto placentero y la convertimos en algo “ obligatorio”. Con el control de esfínteres pasa algo parecido, ya que tiene que ver con el placer de retener, aliviar, mojar, evacuar, sentir calor, humedad, suavidad. Pertenece a una búsqueda personal del placer que hace a las experiencias íntimas de cada niño. De hecho, muchos padres tenemos dificultades para cambiar los pañales sucios, ya que los niños desean permanecer en contacto con la materia fecal. Esta situación se agudiza si les quitamos los pañales en forma prematura.

El control de esfínteres es lento, como todos los procesos de la crianza. A las mujeres nos resulta arduo lidiar entre la velocidad de los tiempos que vivimos y la lentitud de la crianza.

Pero cuando deseamos acelerar los procesos, luego aparecerán las regresiones, que en definitiva son sanadoras, son un volver a vivir.

Es posible sortear la presión social con un poquito de imaginación. Hoy en día, los pañales son descartables y anatómicos, lo que les permite a los niños ir a jugar, ir a un cumpleaños, al jardín, sin tener que pasar por la humillación de mojarse en todos lados. Hay chicos que no quieren ir al jardín, a causa de la probabilidad de hacerse pis. Otros se vuelven tímidos, otros especialmente agresivos y mojan cuanta alfombra encuentren a su paso.

Con la inauguración del “problema del control de esfínteres” se instala la comunicación en idioma “pis”. La mamá le pide pis, el nene le da pis. Hiciste o no hiciste, querés hacer o no. Todo el tiempo hablamos de pis y de caca; es el tema de conversación. La mamá se enoja o está contenta de acuerdo con el resultado. A la noche le cuenta al papá las novedades del pis. Nos pasamos alrededor de dos años (entre los dos y los cuatro) hablando de pis. De este modo, el niño comprende que la mamá está dispuesta a intercambiar ideas sobre este tema que le importa mucho. Por lo tanto, cuando el niño tenga algo que decir, lo expresará también en idioma “pis”.

Hay padres que cuestionan si no es contradictorio volver a poner un pañal una vez que se tomó la decisión de sacarlo. En realidad, en la vida probamos y volvemos a probar, y damos marcha atrás si es necesario y saludable. Simplemente diremos: “Creí que estabas listo para controlar los esfínteres, pero es obvio me equivoqué, porque no te das cuenta todavía cuándo tenés ganas de hacer pis. Te voy a poner el pañal para que estés cómodo, y cuando seas un poco mayor, estarás en mejores condiciones para lograrlo”. Es sólo sentido

común. A veces se alivian las tensiones y finalmente el control de esfínteres se encausa. De lo contrario el problema se agudiza, los niños crecen y el control de esfínteres se torna un tema complejo de nunca acabar.

Por supuesto que los motivos por los cuales niños de más de 5 años se hacen pis no se deben sólo a haber retirado tempranamente los pañales. En general la causa es una suma de cuestiones emocionales, de funcionamiento familiar, a veces casos de violencia explícita o implícita, abandonos afectivos, etc. Pero los casos más comunes se resuelven permitiendo que usen pañales con tranquilidad durante un lapso más o menos prolongado.

Además, hacer "pis" no es lo mismo que desprenderse de la "caca". Muchos niños que controlan perfectamente el pis, piden el pañal para hacer caca. Es importante que, en lugar de atender nuestras propias opiniones, ofrezcamos lo que están pidiendo, aunque no lo comprendamos. ¿ Cuál es el motivo para negárselo?

Otra confusión recurrente aparece cuando llega el verano. Creo que partimos de la premisa de que en el verano hay que lavar menos ropa, y esto confirma que la decisión de sacar los pañales pertenece al adulto, sin tomar en cuenta las capacidades reales del niño. Llega el verano y abundan los consejos para "aprovechar" y sacar los pañales. Hay madres que me comentan que el niño cumple dos años en junio, y si no "aprovecha"este verano se va a atrasar el control de esfínteres hasta el verano siguiente. Todo este lío me resulta demasiado ridículo; sin embargo, es moneda corriente en mi consultorio.

Yo espero humildemente que alguna vez nos demos cuenta del **grado de violencia que ejercemos contra los niños,** envueltos en exigencias que no pueden satisfacer y que se transforman luego en otros síntomas (angustias, terrores nocturnos, llantos desmedidos, enfermedades, falta de interés) que hemos generado los adultos sin darnos cuenta.

Acompañar a nuestros hijos es aceptar los procesos reales de maduración y crecimiento.

Y si sentimos rechazo por algún aspecto, entonces preguntémonos qué nos pasa a nosotros con nuestros excrementos, nuestros genitales y nuestras zonas bajas que nos producen tanto enojo. Dejémoslos crecer en paz. Alguna vez, cuando sea el momento adecuado controlarán sus esfínteres, así como una vez pudieron reptar, gatear, caminar, saltar, trepar y ser hábiles con sus manos. No hay nada que modificar, salvo nuestra propia visión.

El control de esfínteres nocturno

Control diurno y nocturno no tienen nada que ver. Muchos pediatras y psicólogos opinan que permitirles el pañal a la noche "los confunde". Personalmente constato que el control consciente que un niño puede hacer durante la vigilia se desmorona mientras duerme. Incluso a veces hay una diferenda de uno o dos años entre el logro del control diurno y el nocturno. En concreto, no vale la pena quitar los pañales a la noche mientras el pañal aparezca mojado a la mañana. Así de simple. El control nocturno puede ser bastante tardío y eso a los adultos no nos complace. Entonces, nuevamente, revisaremos qué es lo que nos molesta tanto. Hoy en día existen en el mercado pañales similares a bombachitas y calzoncillos, que los niños pueden ponerse sin ayuda. Esto les da autonomía y a su vez seguridad para dormir en paz.

El caso Brígida

Brígida es una mujer fuerte y hermosa, con un cutis impecable y una sonrisa fresca. Es madre de diez hijos. En el momento en que hizo la primera consulta conmigo, tenían entre 19 y 2 años. Todos enuréticos. Todos se hacían pis a la noche. Todos.

Después de interesarme por la historia breve de cada uno de los hij os, comencé a preguntar por el funcionamiento interno de la familia, tomando en cuenta la unión a través de la dificultad que compartían todos los hermanos. Como es obvio, en la familia se hablaba sobre este "problema" continuamente. Cada uno lavaba sus sábanas todas las mañanas, y era responsable de colgarlas con prolijidad en el lavadero. Se me ocurrió que hasta podía ser divertido.

Brígida es europea y su familia de origen permaneció lejos. Ella se casó con un hombre argentino, si bien desde entonces sus condiciones económicas le permiten viajar con cierta asiduidad. Le propuse que comenzara un intercambio con sus hijos basado en el relato de su propia historia, sus afectos, sus recuerdos, sus añoranzas. En fin, que ingresara una comunicación nueva, diferente, ya que toda la comunicación interfamiliar se basaba en el pis. No es posible dejar un tipo de comunicación sin ingresar otro en su lugar, y esto se logra con el ejercicio constante.

Por otra parte, le sugerí que hablara con cada uno de sus hijos, sobre todo los adolescentes, para proponerles que cada uno probara usar pañales a la noche, de manera que el problema del pis pasara al ámbito privado para cada uno, sin socialización de los olores cada uno con su propio pis, resolviéndolo en intimidad, sin encuentros para conversar en el lavadero de la casa. Las conversaciones debían girar hacia otros temas más interesantes.

Quiero aclarar que, cuando Brígida vino a consultarme, ya había hecho todo tipo de consultas médicas durante años, sin hallar una solución al problema. Yo no comprendía las causas de esta situación tan peculiar, pero quise empezar a intentar algo.

De manera sorprendente, todos los adolescentes y niños aceptaron la propuesta de los pañales. Un año más tarde los dos hijos mayores resolvieron el problema y viajaron a Europa a estudiar. Cuando Brígida regresó a contarme algunos logros, me trajo unas fotos de toda la familia tomadas durante unas vacaciones en un hotel de la costa atlántica argentina; era la primera vez que podían pasar las vacaciones en un hotel. La mayoría usaba pañales; pero ya había otro hijo más que no los necesitaba. Desde entonces Brígida me consulta una vez por año, tal vez no tuvimos la oportunidad de abordar una serie de problemáticas que nos hubieran permitido comprender por qué sucede esto en esta familia. Pero mi intención, al contarles este caso tan caricaturesco, tiene el objetivo de ayudar a que nos saquemos las caretas. Vivimos rodeados por un ejército de niños enuréticos, pero estos temas permanecen como secretos de familia. Creo que el apuro para que los niños controlen esfínteres es uno de los motivos principales -aunque no el único- por los que tantos niños retrasan dicho control y tantos padres sufren creyendo que algo funciona demasiado mal. El caso de la familia de Brígida acaso sea extremo, aunque sospecho que hay más de un caso similar.

La succión: placer y supervivencia

La succión, al igual que el control de esfínteres, permanece instintivamente como necesidad vital durante un tiempo prolongado. Ese período es también bastante más largo de lo que los adultos tenemos ganas de esperar. Nos molesta y deseamos que se termine, al igual que los pañales. La succión es el primer instinto de supervivencia presente en todos

los mamíferos, permitiéndoles la obtención del alimento.

Como hemos visto en el capítulo sobre lactancia, es probable que el diseño original del ser humano responda a una lactancia más prolongada, de entre tres y cinco años. En nuestra cultura occidental este período nos parece exagerado, sobre todo cuando nuestros niños de cinco años ya leen y escriben. Sin embargo,¡siguen succionando! Esto significa que, aunque los niños maduren en otras áreas y hayan dej ado el pecho materno hace mucho tiempo... la necesidad de succionar sigue presente

Los niños resuelven la innegable necesidad de succión de diferentes maneras: dedo, chupete, trapito, muñeco. Claro que esta necesidad va disminuyendo en forma paulatina a medida que el bebé se convierte en niño, pero es independiente del alimento que ingieren. Hay madres que se quej an porque "usan el pecho de chupete ". En efecto, el pecho procura por sobre todo placer y tranquilidad. Cuando el niño es destetado, busca autónomamente confort. Para procurarlo no necesita de nadie; se sacia por sí solo... si lo dejamos en paz.

Vale la pena reflexionar sobre la razón de tanto enojo por parte de los adultos cuando los niños succionan el chupete o el propio dedo. Los hostigamos amenazándolos: "No te pongas el dedo en la boca","Dejá el chupete", "Ya sos grande". Sin embargo, se trata de un placer personal del cual el otro queda excluido. Hay momentos en que los niños buscan un espacio de soledad y reclusión, y los adultos los molestamos afirmando que no pueden de **esa manera** estar tranquilos. Al menos no con el dedo en la boca.

Desde el autoritarismo del adulto es posible quitar el chupete, al igual que los pañales, pero este acto no lo libera al niño de su necesidad aún inconclusa de succionar. Si cada etapa se vive plenamente, se termina plenamente y se evoluciona hacia otros intereses. De lo contrario, las necesidades no satisfechas se desplazan y luego no comprenderemos a qué fallas corresponden. Por ejemplo, las adicciones como fumar, la compulsión por la comida, la adicción al trabajo o la posesión desmesurada en ciertas relaciones afectivas en las que con desesperación "succionamos" en procura de placer. En esta ilusoria reparación no lo logramos, ya que es un desplazamiento inconsciente y tardío de las necesidades básicas primarias que no han sido satisfechas. Se trata, simplemente de dejar a un niño que chupe tranquilo. Porque es sólo un niño.

Todas las madres vivimos la reacción desmedida de la gente por la calle cuando ven a un niño de tres años con chupete. Por eso nos adherimos a la sensación de que " algo anda mal". Sin embargo, vale la pena reflexionar sobre las sospechas personales cuando alguien, en este caso el niño, lograr procurarse placer por sus propios medios. Tal vez nos remita a nuestros problemas pendientes con respecto a la masturbación. Sea lo que fuere, propongo que reflexionemos sobre qué nos molesta tanto, partiendo de la base de que la succión en el niño pequeño no sólo es normal sino que es esperable.

Muchos padres alegan que los odontólogos desaconsejan con firmeza el uso del chupete, ya que sería causante de la deformación del paladar. Es un tema controvertido. Es posible que en parte sea real, pero resulta paradójico que, si la naturaleza nos provee de un sistema tan poderoso como la succión, a la vez esta misma herramienta nos perjudique. Por otra parte, me resulta llamativo que el 100 por ciento de los chicos necesiten tratamiento de ortodoncia. Hay paladares de todos los tamaños y formas, tantos como ojos, cabellos y pieles diversos. A menos que los dientes estén estéticamente muy torcidos para nuestro gusto occidental, no comprendo esta obsesión generalizada de dientes derechitos. Además, no me consta que el uso del chupete sea el causante de tales "deformaciones".

¿Cuándo vale la pena preocuparnos por la succión exagerada? Cuando el chupete retrae al niño al punto de impedirle comunicarse con los demás. Cuando está con el chupete

solito mirando televisión y parece que el mundo no existiera. Cuando organiza un circuito íntimo entre el chupete y él abstrayéndose de la realidad. Estos casos no se resuelven prohibiéndoles el chupete, sino, por el contrario, ofreciendo presencia, comunicación y diálogo. Cuando el abandono emocional es muy grande, la necesidad de buscarse placer solitariamente se acrecienta. Por eso nuestra mira debe dirigirse a la necesidad original, no en el modo que encontró el niño para aliviar su pena.

Cuando a un niño que chupetea mirando la televisión se le ofrece ir a jugar, de manera invariable va a optar por jugar. Pero la propuesta activa debe provenir del adulto, ya que antes ese niño ha pedido de manera incansable que alguien jugara con él y, ante las negativas que sin darnos cuenta los adultos repetimos, el niño hace lo que puede. En general, los adultos tenemos algo más importante o urgente para resolver; nos gustaría que el niño jugara solo, pero sin chupete. Eso es estar doblemente solo. Cuando un niño es en extremo retraído, necesita aún más la presencia de un adulto que con amor vuelva a ingresarlo en el mundo del intercambio y la comunicación, del juego y la fantasía creativa, donde el chupete, entonces, pierde valor. Es imprescindible evaluar si se trata de una patología o simplemente de un niño que está solo y espera.

El agua, esa dulce sensación

El agua es la madre. Por allí anduvo el bebé durante nueve meses nadando en nuestras aguas. La sensación siempre placentera de estar dentro del agua es la de estar dentro de la madre. El agua nos permite “regresar a casa”, al gran vientre original. El agua nos contiene, nos calma, nos da cobijo. Y los niños en particular tienen el recuerdo más fresco y tierno, ya que la vida intrauterina es aún palpable. El agua aquieta el tiempo y el espacio, reduce los sonidos potentes, es femenina y envolvente, acaricia y protege. El agua nos otorga percepciones físicas de bienestar y sensaciones de libertad. Sumergirse en un elemento en el cual la fuerza de gravedad es contrastada por otras fuerzas, vuelve fluidos los movimientos y los pensamientos. En efecto, el mar en sí mismo nos conduce a una manera de pensar, nos amplía la visión del mundo que surge a borbotones como las olas, es fuente de inspiración y nos lleva a oír sonidos y ritmos lejos del bullicio cotidiano transportándonos a estados de paz y encuentro con los espíritus.

Las madres navegamos en la obligación maternal del baño cotidiano. La higiene es indispensable y la consideramos tan cuidadosamente como el alimento. Sin embargo, es hora de zambullirnos con cuerpo y alma en el agua envolvente y contactarnos con el niño a través de la fluidez del agua y la desnudez de los cuerpos. Es tiempo de permitirnos nadar en la misma agua. Se trata de un viaje compartido al mundo interior, mientras ambos ganamos confianza en los movimientos acuáticos, como bailarines que expresan su arte. El agua nos aleja del tiempo cronometrado y nos encuentra más allá de la experiencia cotidiana. Nos dejamos arrastrar por las olas de nuestra pequeña bañera mientras hacemos burbujas en la panza del bebé. El agua activa nuestra imaginación, nos proporciona templanza y fe, que tanto necesitamos en medio de la tensión de los desencuentros familiares. El ritual del baño compartido con el bebé no es filosófico, sino que es absolutamente vital tanto para la realidad exterior como para el viaje interior que hemos iniciado a veces sin darnos cuenta. Cada día necesitamos reconciliar el mundo de nuestros sueños con el de nuestra vida diaria. El agua actúa como un líquido mágico donde se desvanecen las penurias, convirtiendo ese momento en el lavado de las impurezas de nuestra alma herida.

El agua debería ingresar en nuestra vida cotidiana como el elemento más armónico. Cuando el niño llora, cuando no comprendemos qué sucede, cuando estamos desconectadas de nuestra esencia, cuando el enojo invade cualquier otro sentimiento... podemos despojarnos de la ropa e ingresar suavemente con el bebé en brazos para que el agua madre nos proteja.

No se trata sólo de “bañar al bebé”, sino de pertenecer ambos al movimiento del agua.

Si nos perdemos la oportunidad de que el agua sea desde el inicio una gran madre protectora, el agua se convierte luego en una extraña obligación. Cuando los niños ya tienen edad para bañarse solos, por lo general no quieren hacerlo. Las madres “aprovechan”el momento del baño para terminar con las tareas pendientes, ya que lo consideran un espacio de “tranquilidad”. Para los niños en cambio, es el instante en que pierden a su mamá.

Los adultos sabemos que una vez que entraron al agua... sobreviene otra lucha similar para sacarlos del agua. Recordemos que el agua es la madre, y una vez que entran en contacto, no quieren despedirse con facilidad, sobre todo si la madre real está ocupada.

Suelo sugerir que el momento del baño, tanto si la madre se baña con el niño como si espera jugando alrededor, se programe para un momento del día sin prisa. Muchas veces es un trámite más mientras la cena está servida. Es una cuestión de organización. Jugar con agua en lugar de mirar televisión.

Estos últimos años se produjo “una vuelta al agua”. Se puso de moda hace unos años la curación en compañía de los delfines, se popularizó la “matronatación”, hay más acceso a las piletas climatizadas durante todo el año. En los jardines de infantes debería haber buenos espacios de agua adecuados para jugar, incluso cuando hace frío. En vez de cerrar las canillas para que no se mojen, sería interesante que en las instituciones se pudiera instaurar legalmente momentos para jugar con el agua durante todo el año.

En las clases de natación para bebés, los profesionales están demasiado apurados en que las mamás se retiren del agua cuando los niños “ya son capaces de quedarse solos”. Creo que es un ambiente excelente para que las madres y los niños pequeños se relacionen corporal y emocionalmente. No hay apuro, aunque los niños ya sepan nadar. Nadar cerca del cuerpo de la madre supone una vivencia espléndida, inagotable de dulces sensaciones.

Al quiosco de la esquina con amor

Las personas nos comunicamos mejor cuando comemos: las reuniones y festejos están siempre acompañados por alimentos y bebidas, que nos dan placer, nos relajan y permiten el buen diálogo y el interés por el otro. Nos reunimos en un café para conversar o almorzamos para concretar negocios. Recibimos a las visitas con algo rico o compartimos un mate con amigos. El comer no es sólo un tema de alimentación, sino una forma de estar con los demás. De hecho, hay personas que si están solas no comen, o buscan la compañía de un diario para leer.

Los niños buscan la comunicación y la atención de los adultos para ingresar al mundo de los grandes, experimentar y decodificar las costumbres familiares y sociales. Cuando en la familia no funciona una modalidad de escucha y reconocimiento de las necesidades específicas del niño, el pedido suele ser concreto y molesto: “Cómprame una golosina”.

Comprando el caramelo, el adulto logra satisfacer inmediatamente el pedido aparente, que vuelve a quedar insatisfecho con la misma velocidad con que el niño lo

comió. A los treinta segundos reclama otro caramelo, porque lo que en realidad queda sin responder es la necesidad de comunicación profunda. La soledad no es tan amarga con algo dulce en el paladar...

¿Por qué los adultos resolvemos los pedidos comprando golosinas? Porque es mucho más fácil dar un caramelo que detenernos a escuchar y permanecer en contacto real y profundo con el niño. Si pudieran formularlo, los pequeños pensarían en un posible trueque: "Intercambio paquete de pastillas por quince minutos de juego". Sugiero que hagamos la prueba de responder con presencia a la demanda de golosinas. Esto requiere paciencia y un poco más de tiempo disponible.

Las madres solemos quejarnos del pedido constante de chocolates y bomboncitos de colores, a punto tal que los quioscos se convierten en acérrimos enemigos que debemos esquivar a cada vuelta de esquina, para que el niño "no los detecte". No queremos llenarlos de golosinas, pero no tenemos recursos frente al estallido de gritos y sollozos. La complicación surge cuando negamos la golosina **pero** tampoco ofrecemos una alternativa válida de comunicación, escucha, tiempo y mirada real para con el niño en cuestión.

El problema no pasa por comprar o no el chocolate, sino por convertir el chocolate en **elemento sustituto de satisfacción en lugar de la escucha.** Si el niño pide "mamá" y obtiene "alfajor" inauguramos un circuito de incomunicación alarmante. Pero somos los adultos los que podemos decodificar el pedido ya que el niño previamente pidió "mamá" y no fue atendido, luego pidió "chicles" y los obtuvo, con lo cual pedir chicles resulta más exitoso que pedir compañía.

El exceso de dulces provoca otra confrontación en el hogar, y es el poco interés que los niños tienen por la comida y por el hecho de sentarse a la mesa. Solemos poner toda la preocupación en lo que no comió, en lugar de convertir el almuerzo o la cena en un momento privilegiado de encuentro familiar. Los niños rara vez sienten interés en quedarse sentados a la mesa si no pasa nada interesante. El hábito de compartir una comida lo adquieren en la medida que los padres se comuniquen bien entre sí, se cuenten cosas, coman con placer, construyan una situación relajada y alegre. Sólo entonces habrá momentos en los que el niño se unirá para estar en armonía con el intercambio familiar, y comerá a la par de los demás. Por supuesto, siempre que no esté harto de dulces.

Obligar a un niño a que permanezca sentado, o que coma lo que tiene en el plato, es una pérdida de tiempo y un desgaste innecesario de energía, ya que la comida debería estar asociada al placer de compartir, y no al reproche. Para dar de comer a mi hijo, tengo que tener ganas de estar con él.

Con respecto al tipo de comida que servimos, deberíamos tener en cuenta la autonomía de los niños pequeños en el acto de comer. La papilla o el puré es el alimento más antiniño que conozco. Ellos no consiguen maniobrar los cubiertos sin ensuciar, y los adultos sufrimos con el piso regado de zanahorias. Podríamos ser creativos (es verdad que se requiere un poco más de dedicación) y cocinar verduras en forma de croquetas, pastelitos, tartas, bollos y todo lo que puedan tomar con las manos y comer con autonomía. Este es también uno de los motivos por los que prefieren los dulces, las papitas fritas, la fast-food y casi todos los alimentos envasados y de la peor calidad: porque sienten que son dueños de comerlos como quieren y además tienen el permiso de comerlos mientras juegan.

Es útil que haya alimentos salados y de buena calidad accesibles a los niños para que puedan comerlos en diferentes momentos del día, sin que sea **necesariamente** la hora estipulada par a los demás miembros de la familia. Comer es para los niños, parte del juego cotidiano; por lo tanto no es indispensable que sea a la mesa y en un horario fijo. No estoy

proponiendo un descontrol total, sino que los hábitos se vayan adquiriendo por imitación e identificación. Si los adultos disfrutamos del encuentro a la mesa, si conversamos y nos interesa estar con los otros, los niños se van integrando al ritmo familiar sin que nos demos cuenta.

Las mamás que están solas todo el día con un solo niño pueden ocuparse de comer ellas mismas algo rico de la forma que les cause placer, y permitir la compañía del hijo, que se adapta a comer lo que a ella le gusta, ¡en vez de perseguir al niño con la cucharita y sentirse defraudada por la poca cantidad que logró introducir!

La conexión personal nos ayuda a elegir con mayor conciencia el tipo de alimentos que ofrecemos. Sin un mínimo de autonomía personal, terminamos escogiendo lo que presentan las góndolas de los supermercados: productos lácteos como los yogures, flancitos y postrecitos que son golosinas llenas de azúcar bajo el manto de productos supuestamente nutritivos. Suelen estar asociados a personajes de la televisión con colores atractivos. Son productos "fáciles" que los chicos comen "sin mirada" de los mayores. Porque para ingerir azúcar los niños no nos necesitan. **El azúcar es un excelente reemplazante de la escucha.** Si tenemos la intención de disminuir la cantidad de azúcar que consumen, la mejor alternativa consiste en entrar en relación con los niños, interesarnos por sus vivencias y descubrimientos, arriesgarnos a entrar en el mundo infantil y dedicarles **tiempo.**

Servir de manera atractiva un alimento salado, a base de cereales, verduras o legumbres requiere un mínimo de permanencia y mirada para con el niño. En definitiva, es una actitud mucho más comprometida con la relación. Y les aseguro que funciona.

Observemos a nuestro alrededor y veamos cuántos niños consumidores de grandes cantidades de lácteos y azúcar sufren enfermedades crónicas sobre todo relacionadas con el aparato respiratorio: resfríos, anginas, otitis a repetición, espasmos respiratorios, neumonías (incluso en verano), alergias, etc. También suelen ser niños más nerviosos y llorones. Es una pena que no relacionemos las enfermedades físicas y el comportamiento de los chicos con lo que comen. Tenemos la posibilidad de mejorar nuestra calidad de vida sólo **permaneciendo** un poco más con los niños y alimentándolos más a conciencia.

Cuando los niños tienen necesidades que los adultos no comprendemos, suelen aprovechar nuestro interés por la comida para hablarnos desde ese lugar sobre lo que les pasa. Ellos no pueden verbalizar una explicación exacta, lo que sí pueden es rechazar el alimento, llorar en la mesa, tirar los platos, o molestar cuando los adultos queremos cenar tranquilos. Es tarea de los adultos **decodificar** el mensaje. Hagamos la prueba de elevar el pensamiento, agudizar la percepción y la escucha, y convertir el alimento material en generador de comunicación y comprensión familiar.

Niños, alimentación y naturaleza

Convertirse en madre es un salto brusco hacia el camino de la propia femineidad. Casi sin darnos cuenta nos alineamos con la Tierra, con las ofrendas y con las cosechas. Aunque muchísimas mujeres urbanas ya ni reconocemos las estaciones del año, no olemos el polen de las flores ni tenemos posibilidad de tocar el rocío, la naturaleza viviente de nuestros hijos nos recuerda que **somos** la Tierra, **somos** el alimento y **somos** los ciclos vitales.

Por eso vivenciamos la posibilidad de ofrecer el alimento como una tarea femenina por excelencia, no sólo el alimento material sino también el alimento espiritual. Así funcionamos las mujeres.

Claro que para preparar y ofrecer el alimento necesitamos disponibilidad, es decir, ser capaces de detenernos algunos instantes y mirar, olfatear, elegir, prestar atención, sentir y saborear. Es preciso hacer uso de todos nuestros sentidos, incluidos los más sutiles para recuperar fuerzas, tiempo, imaginación y amor al servicio de los demás.

En estas épocas de fast-food y de distancia con nuestro ser esencial, el tiempo se va convirtiendo en un bien escaso, y ya no disponemos de él para ocuparnos de las necesidades básicas ni de los placeres del cuerpo y del alma. Desatendemos la calidad de nuestras relaciones, nuestros afectos y nuestros sueños, tanto como la calidad de lo que comemos.

En estas condiciones anímicas preparamos la comida: sin mucho interés y con ganas de terminar el trámite. Por otra parte, la introducción del alimento sólido en el bebé viene teñido de recetas pediátricas y son más una preocupación que un olfato del alma.

No cabe duda de que la leche materna es riquísima para el bebé humano, dulce como la miel e impregnada de todo el abanico de sabores que la madre ingiere en su alimentación cotidiana. Cuando llega la edad de incluir alimentos sólidos, independientemente de que cada cultura considere “sanos” diferentes alimentos, hay una tendencia alarmante a ofrecer a los niños productos muy alejados de la naturaleza.

La primera reflexión apunta a la hipervaloración que sin grandes méritos logró la leche de vaca. Adecuada para los terneros pero alejadísima de las necesidades del bebé humano, la **Leche** (así, con mayúsculas, porque es la reina de la heladera) consiguió un lugar prioritario en la cultura occidental a pesar de que ninguna otra especie de mamíferos la incluye en la dieta adulta después del período de lactancia. Sólo los humanos la consideramos indispensable para el desarrollo de los niños y excelente para los adultos.

Si observáramos sin prejuicios, reconoceríamos que muchos niños tienen un rechazo natural hacia la leche de vaca, pero terminan cediendo ante la insistencia de los padres.

Casi todas las dietas naturistas coinciden en la toxicidad de la leche de vaca y sus derivados. Vale la pena relacionar la cantidad de leche y lácteos que ingieren los niños con la frecuencia con que se enferman, en especial de problemas respiratorios: resfríos, anginas, otitis a repetición, broncoespasmos, y dificultades derivadas del exceso de mucosidad son consecuencia directa de la ingesta de leche de otras especies.

Es controvertido pensar en no dar leche a los niños pequeños, ya que en nuestra cultura parece inadmisible. Las góndolas de los supermercados están repletas de productos lácteos con azúcar, que los niños pueden comer sin demasiada atención de los padres. **Y esa es la trampa: reemplazar la conexión profunda con la dulzura superficial.**

Recordemos que, una generación atrás, los que ahora somos grandes no sufríamos otitis interminables ni vivíamos toda la infancia con mocos. En ese entonces el yogurt era agrio y la leche tenía nata. Nadie se desvivía por tomarla. En cambio, hoy en día hay niños que se alimentan casi exclusivamente de productos lácteos bajo la forma de “postrecitos” que, además de enfermarlos, les permiten prescindir de la presencia de la mamá o de otro adulto para alimentarse.

Apuradas y exigidas por la vida moderna, las mujeres nos quedamos desconectadas de nuestro saber filogenético, y no se nos ocurre “con qué reemplazar la leche”. No sabemos qué ofrecerles en la merienda ni con qué llenar la mamadera. Tal vez pueda resultarnos útil pensar en aumentar la cantidad de alimentos salados y reducir los dulces. Si los niños a las cinco de la tarde tienen hambre, es la ocasión ideal para servir la “supuesta cena”, (por ejemplo una tarta de verduras).Y a la hora de la “verdadera cena” pueden

conformarse con una fruta. En cambio, si los llenamos de galletitas y leche, más tarde no tendrán deseos de ingerir alimentos nutritivos de verdad.

Cuando las mamás regresamos una y otra vez a nuestra Tierra, es decir, a nuestro instinto y deseo ardiente, preparamos alimentos sencillos, y muy poco manufacturados: cereales como el arroz, el maíz, el trigo, la avena, la cebada; legumbres (porotos, arvejas, garbanzos) y verduras y frutas, que, así como florecen en la naturaleza, así llegan a nuestra mesa. Todo muy barato, con colores suaves, sabores simples, y elaboración fácil.

Conectadas con nuestras capacidades nutricias naturales, estamos cíclicamente en relación con la comida y la bebida. Cocinar y dar de comer es como dar calor y cobijo, con esa energía subterránea que se libera cuando alimentamos al otro. Quiero decir que en el acto nutricio aparece también la femineidad ardiente colmada de sensaciones agradables y es el momento ideal para convertirlo en un ritual sagrado, que nos invita a comunicar, compartir la vida cotidiana y lograr el encuentro humano.

La desconexión de nuestros aspectos más ligados a la naturaleza nos conduce a elegir para los niños los alimentos de peor calidad: salchichas, “patitas” de pollo fabricados con deshechos de ave, palitos, “chizitos” y productos de copetín saborizados artificialmente, “formitas” de “polio” o “pescado” congeladas, rebozados y repletas de condimentos, azúcar en todas sus formas, sobre todo en galletitas con colorantes, “postrecitos” con conservantes y azúcar... ¡y gaseosas!, bebidas con gusto artificial parecidas a los remedios pero heladas y con burbujas... Lo más llamativo es que las personas grandes solemos ser más gourmets con nuestro paladar, pero a los niños les ofrecemos lo peor del mercado gastronómico. Las cadenas de restaurantes de hamburguesas poseen los mejores juegos para niños: limpios, modernos y seguros, adonde solemos llevar de paseo a nuestros hijos, confirmando la prioridad que otorgamos a la comida de plástico.

¿Qué se supone que tendríamos que hacer, entonces? Nada en particular. Tan sólo detenernos un instante, inspirar profundo y deleitarnos con el sabor de algún recuerdo infantil. Sentarnos de vez en cuando a la mesa sin apuro y sin condiciones. Tener a los más chicos “a upa” mientras todos comemos. Preparar una vez algo sabroso y sencillo.

Los orientales sabios dicen que, en un vaso de agua sucia, una gota de tinta china no modifica nada; en cambio, en un vaso de agua clara, una gota de tinta china la ensucia.

Así percibo a los niños: como agua clara, saludables y conectados con la naturaleza. Tal vez por eso rechazan con facilidad los alimentos desnaturalizados: suelen vomitar con gran facilidad y se reencuentran con el equilibrio personal. Los adultos, en cambio, somos capaces de ingerir cualquier cosa y con soberbia declaramos poseer “un estómago de hierro”. En realidad nuestra agua está tan contaminada, que ya no se nota la diferencia...

Los niños nos llaman una y otra vez para “volver a casa “, y reconocer nuestra ecología personal, que ellos comprenden fusionados con la naturaleza y la salud.

Más allá de la ideología alimentaria de cada familia, podemos comer naturalmente. Con creatividad, cada mujer sabrá convertir en un manjar de los dioses el más rudimentario pedazo de pan.

Exigencias y posibilidades a la hora de comer

Los niños se entrenan para responder a las exigencias de los adultos desde que nacen. Apenas salidos de la panza pretendemos que “no se mal acostumbren” y que no reclamen ni teta ni brazos ni compañía más de lo conveniente. Aprenden desde el primer día a frustrarse, a que la vida es dura y que se parece más a la guerra que a la tibieza y el

perfume del amor.

Cuando necesitan brazos, encuentran cuna; cuando necesitan contacto, encuentran soledad; cuando necesitan comunicación, encuentran distracción. A los pocos meses, sin lograr aún enderezar la espalda, reciben en cucharas un puré desconocido: los colores son llamativos y las manitos se desesperan por tocar y jugar con el movimiento y con la presencia de la madre, aunque el mecanismo para accionar la lengua y disolver en el paladar esa comida sea inmaduro.

Cuando son capaces de permanecer sentados en una sillita con ositos de colores, comprenden que el tiempo es infinitamente largo y que los adultos persiguen un objetivo claro: deben terminar el plato. Así es como cada comida equivale a una pequeña guerra, un momento de tensión y de hartazgo entre niños y personas grandes.

A medida que van creciendo, “la comida” se convierte en un suplicio. Pasa a ser la pantalla que tiñe con preocupación todos los logros o aspectos que los niños pueden desarrollar. Y todas las frustraciones o temores personales los desplazamos hacia las expectativas que construimos con respecto a nuestro ideal de hijos sin mirarlos de verdad.

Es en ese ámbito, a la hora de comer, donde aparece la exigencia como actitud preponderante: lo que deberían lograr, lo que deben ingerir, lo que es indispensable y lo que no se discute. La exigencia tiene que ver con alcanzar una meta que debe ser cumplida de acuerdo a ciertas expectativas valiosas para la persona que exige (en este caso el adulto) y que los niños reconocen como muy importantes de satisfacer para ser queridos y aceptados. Lo interesante es que los adultos que exigen que el niño coma, ni siquiera revisan las normas autoimpuestas, ni tampoco evalúan el efecto que produce esta exigencia en el niño. Y para los chiquitos no es una cuestión de “querer” o de “llevar la contra”, sino que a veces no están en condiciones emocionales, madurativas o de comunicación para responder a la demanda tal como está estipulada.

Cuando, dentro del mundo emocional del adulto, el hecho de que el niño coma se convierte en la preocupación primordial, cuesta aceptar que tal vez coexista una negativa sutil o categórica por parte del pequeño. Sin embargo, así funcionan los deseos: Uno propone, y el otro puede aceptar o no. En cambio, en la exigencia no hay lugar para el deseo del otro.

Es interesante notar que los niños más exigidos y más presionados van perdiendo la capacidad de saber qué quieren. Tan acostumbrados a responder al deseo del otro, se pierden de la propia búsqueda. No reconocen ni el hambre, ni la elección de alimentos, ni el placer de saborearlos. Muchos terminan con desórdenes alimentarios tan de moda hoy en día, o bien con un empobrecimiento en su sensibilidad, vitalidad, y búsqueda profunda.

Exigir una cierta conducta sin tomar en cuenta la atmósfera emocional del niño es devastador y destructivo para todo su ser.

Es tomando en cuenta este tipo de “quejas” por parte de los padres u observando los desórdenes alimentarios de los chicos, que podemos intentar interrogar sobre las prioridades y las “ideas preconcebidas” que los padres conservan sin haber tenido la oportunidad de cuestionarse sinceramente qué es lo que más les importa, por qué y para qué. Los profesionales nos encontraremos con frecuencia ante padres que no tienen referentes internos para imaginar “la mesa familiar” de otra manera que no sea obsesionados por lo que los chicos comen o dejan de comer. Es una oportunidad para valorizar el clima de respeto mutuo imprescindible para compartir el gusto por la comida (entre otras cosas) desde un lugar de autonomía y libertad.

Sería ideal que los adultos intentáramos construir un ambiente de bienestar,

comunicación y crecimiento, ya que todas las relaciones humanas provocadoras de tensión obtienen peores resultados. También vale la pena revisar nuestro funcionamiento familiar rutinario, el cansancio de grandes y chicos, y las necesidades específicas de cada uno. Me refiero en especial a pensar con autonomía cuándo los chicos tienen necesidad de alimentarse o cuándo es el momento ideal para sentarse a la mesa. Puede variar muchísimo en cada familia según los horarios, las edades de los chicos, la elaboración de la comida, etc. No hay recetas infalibles, al contrario; pero podemos proponer que en cada familia inventen diversas maneras de comer con alegría si nos permitimos ser creativos con respecto a los movimientos familiares y si nos liberamos de estructuras de pensamiento rígidas en las que hay una sola manera de hacer bien las cosas.

Por otra parte, los niños pequeños necesitan comer jugando, así como los adultos necesitamos comer conversando (más las mujeres que los varones, es cierto).No separan el “comer” del “gozar”. En este sentido podríamos facilitar el juego, ofreciendo alimentos que puedan maniobrar con soltura y autonomía cuando aún no son hábiles con el tenedor o la cuchara. Por ejemplo: croquetas, bollos, empanadas, y todo lo que se pueda cortar en pedacitos, ya sean carnes o vegetales. De esta manera los chiquitos experimentan el sabor junto al tacto, y se ocupan de jugar mientras los adultos los miramos y nos ocupamos de comer y conversar, en lugar de ponernos nerviosos con la cucharita repleta de puré y apurarlos para que terminen de una buena vez.

La pregunta que formulan los padres es: ¿cómo van a acostumbrarse a tener buenos modales en la mesa, esperar, comer sentados y terminar el plato? De a poco, en la medida en que, sentados a la mesa, “pase algo interesante”. Si los adultos o los hermanos mayores conversan, se relacionan, se interesan los unos por los otros, hay alegría y camaradería... ¡nadie va a querer perdérselo, por más chiquito que sea!

Cuando son muy chiquitos, a veces es preferible disponer de un tiempo exclusivo para darles de comer a los chicos y luego sentarlos -si quieren- a la mesa familiar, donde pueden compartir unos minutos y luego bajar a jugar o revolotear cerca, mientras los hermanos mayores o los adultos comen con relativa paz. ¡Porque las mamás también necesitamos comer cuando tenemos hambre!

La comida es un ritual sagrado y como tal es el momento ideal para aprender a encontrarse consigo mismo y con los demás. No hay fórmulas mágicas para que los chicos aprendan a comer, pero si nos ofrecemos un espacio armonioso para los adultos, los niños sabrán reconocer la dulzura y la calidez del amor parental.

Cuando los padres consultan por dificultades en la alimentación de los niños, suelo interesarme por la armonía familiar, los momentos de encuentro y el diálogo que son capaces de generar. No me sorprendo cuando constato crisis profundas en la pareja, y sobre todo crisis personales en la búsqueda interior de la madre o el padre.

Cuando los niños presentan dificultades en la ingesta de alimentos, es la ocasión ideal para hacernos algunas preguntas, detener el ritmo de nuestra vida cotidiana, compartir un picnic aunque sea en el balcón y aprovechar la luz de alguna estrella para poner en su justo lugar el amor que deseamos renovar por nuestros hijos.

Capítulo 11

Funcionamientos familiares a la hora de dormir



¿Trastornos del sueño o ignorancia sobre el funcionamiento esperable del bebé humano?

Hay pocas situaciones tan molestas como las noches interrumpidas por el llanto de un niño.

Tal vez por la imposibilidad de desoír ese llamado, es que se ha convertido en la modalidad preferida de los niños pequeños para descubrir en nosotros nuestras debilidades y temores.

Un niño que se despierta muchas veces de noche nos obliga a interrogarnos sobre nosotros mismos. Solemos enojarnos con él y rogarle que no moleste cuando en realidad esta conducta despierta en lo esencial, lo que hay dormido en nuestro ser interior.

El tema del buen dormir es muy delicado justamente porque deja al descubierto situaciones insospechadas para cada uno. Las mamás que llegan a mi consultorio suelen estar desesperadas creyendo que el bebé "ya debería dormir" sintiéndose presionadas cuando otras personas sentencian que: "está muy apegado a vos" o "te tomó el tiempo".

Estas opiniones no tienen en cuenta al bebé real y a la mamá real, ni a las necesidades y lenguajes específicos de esta diada en particular. La noche puede ser demasiado larga o demasiado quieta para el universo del bebé, y las mamás que entran en contacto franco con su hijo lo saben. De hecho, cuando tienen el "permiso " para que el bebé o niño pequeño se despierte, no les resulta tan agotador el esfuerzo, porque no están cargadas de la "culpa" de una situación que "ellas están manejando mal".

El bebé despierta para procurarse alimento, brazos, calor, presencia, seguridad y a medida que va construyendo su propio yo, puede alargar el período de sueño, es decir que puede prolongar su "autocontención" siempre y cuando la mamá tenga construido también suficiente "respaldo emocional interno".

La edad a la que un niño comienza a dormir sin despertarse varía muchísimo. Determinar a qué edad "ya debería dormir" no deja de ser una apreciación autoritaria y cargada de prejuicios, ya que cada caso responde a realidades emocionales muy primarias y no siempre comprensibles desde el puro intelecto. Incluso que un bebé duerma toda la noche no es necesariamente "algo bueno", aunque convengamos que es más cómodo para el adulto.

Cuando los niños no duermen, pretendemos soluciones inmediatas. Sin embargo, ¿qué significa que un niño no duerma bien? Las respuestas responden a parámetros muy personales. Es importante abordar el tema del sueño diferenciando con cuidado las edades de los niños en cuestión.

La noche y los bebés de 0 a 2 años

Así como desconocemos los vericuetos de la psique femenina, entorpecemos el normal desarrollo de los partos e ignoramos el apego que todos los mamíferos desarrollan con la propia cría; nos hundimos en filosofías autoritarias sobre lo que cada bebé debería hacer para ser "normal". Concretamente, en nuestra sociedad hay una tendencia alarmante a separar el máximo de tiempo posible a la cría del cuerpo de la madre. La idea, muy arraigada es "no tenerlos demasiado tiempo "a upa", porque se van a mal acostumbrar". O bien, desde la óptica justificada de la madre, "no lo puedo tener tanto "a upa" porque no tengo tiempo de hacer nada". Ahora bien, si observamos cualquier otra especie de mamíferos, constataremos que el **contacto corporal es permanente durante el período de lactancia.**

En una sociedad que defiende a su propia especie, hombres y mujeres deberían cerrar filas para que la madre delegue todas las tareas que no sean el cuidado y la atención permanente del bebé. Por otra parte, como hemos visto en capítulos anteriores, la desestructuración psíquica de la mujer puérpera la arroja a un mundo de sensaciones sutiles, entregada a regresiones desconocidas y con una única tarea que es el contacto absoluto con la dimensión de "mamábebé" que acaba de estrenar. Es decir, la madre reciente no debería hacer otra cosa que tener a su bebé en brazos.

Según lo expuesto, surgen algunas preguntas para plantearse en aquellos casos en que el bebé se despierta muchas veces de noche, a saber:

¿Qué significa que se despierta mucho? ¿Una vez, dos veces, tres veces, cada cinco minutos? Si el bebé está en brazos de su madre, ¿duerme mejor? ¿Acaso se despierta cada vez que con cuidado lo depositamos en su cuna? ¿Hay que dejarlo llorar para que se acostumbre?

Aunque cada caso es particular y ésta no pretende ser una guía para padres

desesperados, sino sólo una posibilidad para pensar, vale la pena en primer lugar cuestionarnos si las necesidades básicas de ese bebé humano han sido satisfechas. Nos vamos a sorprender: casi ningún bebé occidental es tenido en brazos lo suficiente. Casi todos necesitan más calor, más cobijo, más contacto corporal, más conexión, más mirada, más disponibilidad emocional. Las mamás, creyendo hacer lo correcto, escapan hacia el mundo exterior -el trabajo, las ideas, el dinero, las preocupaciones cotidianas- y toman decisiones sobre lo que consideran **correcto,** en lugar de actuar por intuición.

Casi sin excepción, cuando les pido a las mamás que se pongan las manos en el corazón, y me respondan si les da placer dormir abrazadas al niño; suelen poner cara de pánico en el primer instante, pero luego les entusiasma la idea, aunque sin dejar de preguntarse qué va a pasar después, si es que el niño nunca más va a aprender a dormir solo. Sucede que **nadie pide lo que no necesita.** Los niños suficientemente acunados, evolucionan en sus necesidades una vez que han superado y adquirido la madurez necesaria. Por el contrario, la mayoría de los adultos permanecemos inmaduros y reclamamos en el presente que alguien nos acune, nos cuide, esté atento a nosotros y seamos el ser más importante para el otro. Lo que no fue satisfecho en la infancia queda pendiente para el futuro.

Quiero recalcar que, si dejáramos en paz a las madres con sus bebés, durmiendo como más les plazca, de a dos, de a cuatro o de a ocho en una misma cama, seguramente no habría casi problemas de bebés que no duermen. El bebé **debe reclamar** presencia de la madre o persona maternante, ya que es un signo de vitalidad y salud.

Por otra parte, en la medida en que los bebés pasen la mayor parte del día en un moisés, aunque duerman con placidez, para ellos la vivencia es de **ausencia de mamá.** Son los bebés que más reclaman la presencia de la madre durante la noche. Por eso la primera recomendación es llevar el bebé a upa todo el tiempo, sostenido por una kepina o por mochilita adecuada. Si el bebé tuvo mucha mamá en horario diurno, es posible que acepte dormir más tiempo separado durante la noche. Los bebés no confunden el día y la noche. Simplemente, a la noche encuentran a su madre en reposo, es decir, disponible.

También puede resultar útil enterarnos de cómo duermen los bebés en otras sociedades, nos sorprenderemos del grado de desprotección y desamparo con el que pretendemos “educar” a nuestros hijos.

Comprendo que la mayoría de las madres están muy presionadas por la opinión del marido, del médico, del psicólogo quienes consideran que “no es normal” que el bebé reclame tanto. Entonces buscan una solución al “problema”, cuando en realidad se trata de un bebé de 6 meses, que **se despierta a la noche porque es bebé.** Es importante dejar en claro que no se trata de ninguna patología. Las mamás quieren dormir, pero cuando se enteran de que es esperable durante los dos primeros años de vida, que el bebé despierte y que no hay nada para solucionar, que no es un problema de hambre, de leche que no sirve o de incapacidad en la función maternante... se relajan y en general al poco tiempo el bebé encuentra un ritmo razonable. La noche es un océano en la oscuridad. Es importante que, en fusión emocional con el bebé acompañemos su proceso sin prejuzgar desde la mirada racional del adulto.

Para lograr noches tranquilas es indispensable revisar el funcionamiento familiar, ya que los problemas nocturnos representan los aspectos más ocultos de nuestra alma. Es muy frecuente que las madres no estén en condiciones de maternar por completo al bebé, porque deben hacerse cargo de la fragilidad emocional del varón.

Tal como hemos visto en el capítulo sobre el rol del padre, cuando éste no actúa

como sostenedor emocional de la mujer puérpera, existen dos opciones: o bien queda separado de la diada, sintiéndose no amado, solo, despreciado, celoso e incomprendido, o bien se sitúa en un lugar infantil desde donde reclama toda la atención para sí. Cuando el bebé se despierta reclamando presencia, se produce el caos. A la madre se le impone que atienda las necesidades del varón, el ingreso de dinero o las preocupaciones familiares, en detrimento de las necesidades impostergables del bebé. Así no se puede maternar. Así el despertar de un bebé se convierte en una situación insostenible.

En cambio, en los funcionamientos familiares equilibrados, en los que el padre es el sostén emocional de la mujer puérpera, el llanto del bebé hace parte de la realidad puntual, y el padre facilita la fusión, el contacto permanente, aún a costa de dormir sin su mujer algunas noches. Porque no pasa nada, si comprendemos que hay prioridades que en un corto lapso de tiempo se modificarán de manera sustancial. Por eso no importa tanto cuántas veces un bebé se despierta de noche, sino el costo emocional que representa para la mujer satisfacer la idea que el varón construyó en su imaginación respecto a la realidad de un niño en el hogar. Se necesita generosidad y amplitud de criterios. Si los varones dejaran tranquilas a las mujeres para ocuparse como puedan de sus bebés, habría menos peleas en la cama. Con respecto a los cambios en la vida sexual, les sugiero releer el capítulo sobre la mujer puérpera.

Al compás de las opiniones

En un tema tan controvertido como la noche, donde el mal dormir influye notoriamente en el bienestar o malestar del día siguiente, y las opiniones bienintencionadas están a la orden del día. Los consejos varían desde el acuariano concepto “no te preocupes, dormí siempre con el bebé” hasta el más extremo “déjalo llorar que no le pasa nada”. Las mujeres nos sentimos en un túnel sin salida, pensando que nuestra inteligencia quedó relegada a un tiempo remoto, y donde nuestros méritos se desvanecieron con la sensación de estar haciendo siempre algo incorrecto o que va a perjudicar al niño.

La mejor opción es considerar que **cada caso es particular** y que depende en parte de la libertad interior con la que se asume la maternidad, mientras que por otro lado está sometida al funcionamiento familiar. Vale la pena hacernos algunas preguntas, como por ejemplo: ¿En base a qué acuerdos se constituyó la pareja? ¿Quién sostiene emocionalmente a quién? ¿Qué es posible pedir al otro dentro de la pareja? ¿Qué espacios psíquicos comparten? ¿Qué nivel de diálogo se puede lograr? ¿Qué historia primaria nos sustenta? ¿Hay personas significativas alrededor para ayudar?

Las opiniones no importan. Cada pareja cuenta sólo con un cierto nivel de acuerdo o desacuerdo para relacionarse y por lo tanto ser capaces de criar niños en el seno de esa familia que están construendo. Dependen de la intención que cada uno disponga para interrogarse. Sólo después de detenerse en el camino y darse el espacio para los cuestionamientos prioritarios, vale la pena acceder a información valiosa sobre la naturaleza de la fusión emocional entre un bebé y su madre. También es necesario comprender que es imprescindible contar con sostenes emocionales que permitan adentrarse en dicha fusión y, en forma paralela, aprender a generar estrategias para dejarse cuidar.

Para un dormir relativamente pacífico, **toda madre necesita ser cuidada** y **sostenida por otro,** ya que la energía y el cuidado hacia el niño absorben absolutamente todo su potencial. Quizás la dimensión de este fenómeno sea sólo comprensible para las

mujeres que hayan pasado por este trance.

Por otro lado, hay situaciones puntuales que ponen de manifiesto la búsqueda de soluciones. Es muy frecuente que las madres solas duerman con sus niños. No está ni bien ni mal. Es una realidad cristalina ya que, a falta de sostén y compañía de otro adulto, la diada organiza no sólo la fusión sino también el sostén mutuo, logrando en general suficiente equilibrio. A menos que las opiniones autoritarias amenacen a la madre con los perjuicios que tamaña insolencia tendrá sobre el bebé, lo cual deja a las madres desamparadas, asustadas y aún más solas. En mi experiencia, he visto muchas madres solas que han perdido un equilibrio saludable cuando creyeron que era indispensable sacar al bebé de la cama “porque podía confundirse de objeto sexual” u otro tipo de consideraciones atendibles que se convirtieron con rapidez en generadores de derrumbe emocional.

Las opiniones son inocuas cuando la emocionalidad de la mujer es sólida y vá acompañada por afectos firmes, pero pueden resultar muy destructivas en mujeres frágiles o solas. Es algo que se debería tener en cuenta antes de abrir la boca. Los consejos suelen conformar más a las personas que los emiten que a aquellas que los reciben, porque responden a experiencias personales que, por supuesto, son válidas para cada uno, no para todos.

Hay mujeres solas que, en perfecto conocimiento de su situación personal, buscan por fuera sostenedores afectivos o sociales: en el trabajo, en otros familiares, en el círculo de amigos, en los intereses personales, artísticos, políticos. En cambio, hay muchísimas mujeres con el marido en la casa, con esquemas familiares en los cuales el varón es el que recibe cuidados. En estos casos es más complejo que la mujer reconozca la necesidad de buscar sostén por fuera de la pareja; el niño llora y la mujer calma los nervios del varón en lugar de calmar al niño y a sí misma, amparada y acogida por alguien.

Cuando las noches son imposibles no vale la pena buscar recetas, aunque es una ocasión ideal para revisar los funcionamientos básicos de la pareja y la familia que hemos construido. **Las madres debemos procurar las condiciones necesarias para que los niños tengan un acceso ilimitado al cuerpo materno, porque ése es el diseño del ser humano en tanto mamífero.** Podemos pelear contra nuestra esencia, si eso nos gusta o nos hace bien, pero estamos perdiendo las batallas una y otra vez. Las madres nos alejamos de nuestra función específica en ese momento concreto de la vida, a favor del desencanto y el sufrimiento innecesario.

Los niños mayores de 2 años que se despiertan de noche

A partir del inicio de la separación emocional, que situamos alrededor de los dos años, el niño percibe el mundo más allá de las fronteras del cuerpo de la madre. En general, a esta edad la mayoría de los niños duermen plácidamente toda la noche, y las madres recuperan la libertad. Sin embargo, hay niños que continúan despertándose, y hacen pedidos a veces insólitos para los padres, valiéndose de la capacidad adquirida de expresarse verbalmente.

Agrupé los casos más frecuentes en tres grandes ejes, para intentar un acercamiento a posibles aperturas, sin pretender agotar aquí el abanico de vivencias y significados profundos que cada hijo trae para la conciencia de su mamá. Son los siguientes:

1. Los niños que buscan el tiempo perdido con la mamá.
2. Los niños que salvan a la mamá de tener que responder sexualmente al varón.
3. Los niños que protegen a la mamá de su soledad, su angustia o su violencia.

1. En el primer caso, me refiero a las mamás que trabajan muchas horas fuera de la casa, o bien que están en casa pero no dedican a su hijo un tiempo de **atención exclusiva.** Los niños necesitados de una calidad diferente de presencia, de una mirada atenta, de tiempo sin apuros, son los que saben que **a la mamá la encuentran de noche.** Enojada, pero está. Son los niños que pretenden recuperar el tiempo perdido. Y, que de manera inconsciente, esto puede incluso resultar placentero para la mamá, si no se llena de culpa, y si reconoce que es un momento privilegiado, en que su contacto con el niño pequeño es total. Ella también se reconforta en el encuentro, en un tiempo sin horarios, en el flujo de sensaciones.

Si aceptamos que para ambos hay un tiempo mínimo indispensable de contacto y permanencia, sin el cual el niño lastima su campo emocional, podemos suponer que habrá que aumentar ese contacto durante el día para que la noche no se constituya en el momento preferencial para el encuentro. Concretamente, la madre podrá ir modificando la costumbre de relacionarse con el hijo integrándolo lo máximo posible a su vida activa durante **el día.** De esta manera el niño podrá construir **suficiente mamá interna** para lograr dormir mejor de noche. Asimismo, la mamá necesita llenarse de **suficiente bebé interno,** constituido por este bebé real que es el hijo y además por el bebé interno que ella misma fue y que ahora se activa, se repara y se revive.

Entiendo que es muy difícil reconocer en una misma la falta de conexión emocional. También es arduo satisfacer siempre la necesidad imperiosa de presencia en el niño; cuando las mujeres trabajamos, tenemos muchas ocupaciones e intereses personales y las horas del día no alcanzan. Por otra parte, hay madres que no pudieron entregarse totalmente a la fusión emocional, y el niño mayor reclama ahora lo que no le fue dado en el pasado. Entonces despierta.

Hay madres que trabajan largas horas fuera de la casa, y regresan con la intención de ocuparse del niño. Sin embargo, suena el teléfono sin cesar, hay que hacer las compras, o está pendiente la reunión del consorcio. A veces resulta revelador relatar el desarrollo de un miércoles, por ejemplo, con lujo de detalles, y luego repetir el mismo relato desde los ojos del niño. Veremos que **los niños siempre esperan.** Y es interesante hacer luego la misma experiencia relatando lo que hemos hecho un domingo. Tratemos de contar la cantidad de minutos que hemos dedicado al contacto exclusivo con el niño pequeño. De manera sorprendente, confirmaremos que no es necesariamente la obligación de ir a trabajar lo que nos desconecta de los hijos, sino **la falta de entrenamiento.**

Hay situaciones que podemos mejorar y suavizar en la vida cotidiana. El baño es un momento ideal para el reposo y el contacto, normalmente las madres corremos a preparar la cena mientras el niño chapotea en la bañera. Deberíamos ofrecernos también la posibilidad de quedarnos sentados con la “cola en el piso” en el cuarto de los niños, al menos media hora cada día. No es indispensable jugar, pero sí es necesario estar totalmente disponible. Y si trabajamos mucho fuera de casa, durante los fines de semana debería ser prioritario recuperar el contacto corporal y la permanencia sin límites de tiempo.

A las mujeres que no trabajan fuera del hogar quizás les resulte complicado discriminar cuánto tiempo real le han dedicado al niño, ya que tienen la sensación de haber lidiado con él las 24 horas. Para estas ocasiones, la mejor sugerencia puede ser el **orden.** Ordenar cada momento del día, “agendando” incluso los momentos de juego o paseo. Nos daremos cuenta de que no son tantos como creíamos. El trabajo doméstico consume nuestra energía y aunque lo efectuamos en presencia de los niños, no estamos conectadas con la

misma “frecuencia de onda” que ellos requieren. Además, encontrar espacios personales, de introspección y de búsqueda de la propia verdad parece un acto de magia imposible de realizar en medio de la cocina, las camas por tender y el planchado. Solemos hundirnos y perdernos con más frecuencia que cuando trabajamos fuera de casa. En estos casos, a pesar de habernos cruzado todo el día con nuestro hijo, la vivencia del niño es de ausencia de mamá.

Invariablemente, a la noche la mamá está **quieta.** No tiene otra cosa más urgente para hacer. La mamá se enoja cuando el niño la reclama pero está, está muy cerca, es cariñosa, ofrece su cuerpo caliente, inunda con su respiración profunda, se acurruca en la camita minúscula y se queda dormida.

Los niños en búsqueda de presencia efectiva son inteligentes, ya que no se resignan a no obtener lo que saben que es imprescindible para sus vidas. **Porque estamos hablando de necesidades básicas de un niño humano.**

2. En estos casos aparecen situaciones muy diversas y complejas. Desde la llegada de un bebé, la sexualidad de la pareja se modifica aunque nadie tenga ganas de enterarse.

Las mamás que amamantan a sus hijos realizan una intensa actividad sexual. Es imprescindible que tanto el varón como la mujer comprendan y reconozcan que la actividad sexual está centrada en la lactancia y el maternaje; la libido se concentró en los pechos, y no queda mucho resto. Es el momento de buscar nuevos modelos internos de relacionarse en el amor, de encontrar la compañía mutua y la comprensión, de estar uno y otro satisfaciendo las necesidades reales y puntuales de ese momento, que son muy diferentes. Es hora de “feminizar” la sexualidad, tal vez no priorizando necesariamente la genitalidad, la penetración, la actividad, el ritmo enérgico; sino dejando florecer las capacidades femeninas de ambos. Todo un mundo para descubrir.

Son sensaciones complejas, ya que las mujeres no salen de su asombro al comprobar que el deseo sexual parece estar trastocado, necesitando más que nunca la presencia amorosa del varón, el cuerpo contenedor, las caricias eternas y el abrazo masculino. Como las mujeres suelen sentir que están “en falta”, y “que no es normal” lo que les pasa, no comunican al varón la verdadera situación emocional que atraviesan.

De esto no se habla. Pero existe. Falta tanta información adecuada sobre los cambios en el comportamiento sexual de las mujeres después del parto y durante la crianza de los hijos, que las mujeres hacen lo que creen que es correcto o normal o mentalmente sano. Porque en algún punto sospechan que se han vuelto locas, que padecen dificultades “anormales” o al menos muy mal vistas o indignas de personas tan inteligentes como ellas.

La cuestión es que tienen pendientes un montón de conversaciones con el compañero, sobre lo que les pasa, sobre sus necesidades, sobre cambios en la libido que no comprenden, sobre las ganas de ser miradas o acariciadas, sobre no sentirse cómodas con el propio cuerpo, sobre las no ganas de tener relaciones sexuales con penetración obligatoria incluida, etc. Estas y tantas otras vivencias se entremezclan en su interior, sin encontrar el momento, la forma o las palabras precisas para generar conversaciones de acercamiento, de conocimiento y de intercambio con la persona amada.

Entonces gritan auxilio a través del hilo invisible que las une con el hijo. La conexión fusional entre una madre y un hijo pequeño funciona siempre. El niño acude al llamado y “llora” antes de que al varón se le ocurra intentar un acercamiento con intenciones de copular.

Los varones, en estos casos, intuyen que están fuera de algún acuerdo, pero no comprenden con exactitud qué hay dentro del acuerdo y qué se están perdiendo. Está claro

que el pedido fue desplazado, en lugar de conversar sobre las necesidades o deseos personales de uno u otro, terminan hablando sobre los caprichos del niño que no duerme o el pañal que quizás haya que cambiar. Es evidente que el niño es "utilizado" inconscientemente por la madre. **No es el niño el que molesta, sino que es molestado.**

De pronto **el niño llora.** Con el niño en la cama no podemos hacer el amor. Alivio para la mujer y frustración para el hombre. Inauguramos así otro tema desplazado, preocupándonos por el "problema del niño que se despierta" en vez de hablar con franqueza sobre " qué nos pasa ". Reconocer lo que nos pasa es el primer escalón en la búsqueda de la verdad, porque nos remite a las preguntas fundamentales. Nos acerca a nuestro verdadero ser. Nos hace sinceros.

En apariencia la vida sexual de la pareja está trastocada a causa del niño; sin embargo, se requiere mucha sinceridad consigo mismo para remitirnos a lo que en efecto nos pasa. Las mujeres sufrimos en carne propia los cambios, tal vez en una escala mayor que los varones. Entonces, en lugar de descartar lo que nos pasa, urge compartirlo con los varones si deseamos acceder a mayor comprensión de los procesos internos que se desencadenan con la maternidad. No importa qué les pasó a las vecinas. Importa lo que le pasa a cada una.

En estos casos también es imprescindible revisar los acuerdos previos de la pareja, ya que, si el único que tiene que estar satisfecho es el varón, no hay forma de ofrecer al niño lo que genuinamente necesita. Para las mujeres es una excelente oportunidad para revisar el intercambio sexual, para darnos cuenta de si, ya más maduras, queremos encuentros más humanos, más profundos, más amorosos. Mientras no nos atrevamos a poner sobre la mesa lo que deseamos experimentar, los niños aullarán salvándonos de cualquier compromiso que no queramos asumir.

3. En el tercer caso también existen infinidad de situaciones complejas. Las madres que están solas (ya sea concretamente sin cónyuge o en su realidad emocional), cuentan con un hijo que al despertarse les dice: "No tengas miedo, aquí estoy yo". Son niños que con su presencia constante protegen a la madre de su soledad. Le dicen una y otra vez: "Estoy aquí y no te voy a abandonar, ni de día ni de noche".

Con frecuencia nos resulta imposible modificar la realidad, pero al menos podemos **reconocer** lo que nos pasa. No está ni bien ni mal. Las mamás de hecho, pedimos compañía y protección a nuestros hijos ya que son los seres más cercanos. En apariencia, el niño llora alegando tener miedo de dormir solo. Sería interesante hacerse cargo también de nuestro temor a la soledad, a la cama vacía, al frío y la oscuridad. Cuanto más inconscientes sean nuestras angustias y temores, más complejo será reconocer nuestra sombra en el llanto del niño. El cuerpo del niño nos reconforta recordándonos que no estamos tan solas en el mundo. Que somos dignas de ser amadas.

En aquellas familias en que la violencia es la modalidad de comunicación, se generan malentendidos donde el cuerpo del niño actúa como coraza de hierro para la madre. Sucede en casos en que el varón se relaciona a través del poder (económico, o social o con una personalidad muy agresiva) sumado a una cierta desvalorización hacia su mujer. Cuando para colmo, ésta cuenta a su vez con una baja autoestima proveniente de su propia historia, puede tomar revancha valorizándose a través del pedido constante del hijo. Ella se vuelve indispensable tanto de día como de noche, por lo tanto, necesita la demanda para ser "alguien" importante. El problema es que el niño molesto genera más reacciones violentas en el varón, que considera desmedidas sus despertadas nocturnas, y agranda la espiral de soledad, incomprensión e ignorancia donde nos escondemos los adultos mientras no nos

decidimos a preguntarnos :"¿quién soy?", "¿qué necesito?", "¿qué me pasa?".

La noche es el momento ideal para el despertar de la sombra. Ella se siente más a gusto en la oscuridad, colándose a través de las angustias dormidas, los temores y los ahogos. Los truenos y los ruidos crujen vigorosamente entre tinieblas, permitiendo que se libere el inconsciente. La tarea primordial consiste en **discriminar si hay un pedido real del niño o si hay un pedido de la madre formulado a través del hijo.**

Es preciso no olvidar que **lo importante no es que el niño duerma,** ya que el despertar representa sólo el síntoma a través del cual iniciaremos un recorrido de búsqueda personal.

Esta incomodidad posibilita a los padres el cuestionamiento personal y permite subir un escalón en el encuentro consigo mismo. Sólo a través de la introspección sincera, lograremos dejar dormir en paz a los niños.

Separador emocional se solicita (para leer junto al varón)

¿Qué pasa con los niños mayores de dos años, queridos, contenidos, amados, cuidados, tenidos a upa, con madres que se hacen cargo de su propia sombra, y se cuestionan en forma permanente y que, sin embargo se despiertan de noche?

Recordemos que la tendencia femenina apunta a la **fusión** y la tendencia masculina apunta a la **separación.** De hecho, las madres nos quedaríamos eternamente con el niño en brazos si el padre no nos reclamara como hembras y si no llevara al niño al mundo exterior.

Alrededor de los dos años, el niño inicia el proceso de separación emocional. Este fenómeno la madre también lo vive en paralelo, sintiendo que recupera **espacio psíquico disponible.** En este período las mujeres vuelven a tener proyectos personales, reconquistan la creatividad relegada y aumentan su energía. Disfrutamos de las horas en que el niño está en el jardín de infantes, el tiempo es un bien precioso y con frecuencia... ¡quedamos embarazadas otra vez!

Tal como hemos visto en el capítulo sobre el rol del padre, es el momento ideal para que el padre ofrezca su energía masculina al servicio de la separación emocional, diciendo: "Esta mujer es mía". También dictaminando: "Vas a dormir toda la noche porque yo quiero estar a solas con mamá". La diada mamá-niño necesita en esta etapa que la potencia masculina organice la separación emocional. **Llegó la hora de que intervenga el papá.**

Los niños, aunque amados y sostenidos, se despiertan de noche cuando al padre le resulta ajeno todo lo que atañe a los niños. Son los casos en que el papá "no se mete" en las cuestiones de los chicos, o bien porque delegó por completo en la mujer los temas relacionados con la crianza de los hijos, o porque no está de acuerdo con la forma en que ella los maneja, o tiene toda su energía puesta en el afuera (trabajo, realización personal, etc). También sucede en los casos de papás muy frágiles (no saben, no pueden, no deciden), o bien parejas distanciadas que no logran acuerdos de base con respecto a la forma de vincularse.

Recordemos que los desencuentros amorosos de los adultos no dejan dormir a los niños. Si de verdad nos importa que el niño duerma y nos deje dormir, es necesario asumir que la verdadera escena se está jugando dentro de la pareja.

Por lo tanto, el papá debe poner las cosas en orden, y para eso va a ser necesaria su intervención efectiva. Esto significa que, después de los dos años del niño, se torna imprescindible que el padre actúe a favor de la separación emocional con respecto a la fusión original en que se encuentran madre e hijo. Y esto no tiene que ver con "poner

límites", gritar más fuerte o imponer penitencias. Al contrario, se refiere al hecho de recuperar la mujer para sí. ¡Pero atención! No se trata sólo de buena voluntad. Se trata de reconocer con sinceridad cuánto le importa involucrarse en la relación de amor con su mujer, qué importancia tiene para él este vínculo, cuánto la desea y cuánto está dispuesto a jugarse por la pareja.

Si desea recuperar a su mujer más que nada en el mundo, es **su tarea** lograr que el niño aprenda a dormir en su cama, toda la noche. La madre puede tener buenas intenciones, pero la fusión emocional **le impide tolerar** el llanto del hijo. Por supuesto que es imprescindible un **acuerdo básico** entre los padres acerca de la necesidad compartida de reapropiarse de las noches. De lo contrario, todos los intentos serán en vano. En estos casos las mamás tendrán que esforzarse por permitir que el padre "entre" en función, sin descalificar la modalidad masculina de ejercer el rol.

Los padres que inicialmente están involucrados en la fusión de la diada mamá-bebé apoyando la instrospección y el transcurrir pausado, son los que mejor van a lograr intervenir en la separación emocional porque el vínculo con la mujer está fortalecido.

Cuanto mejor sostenedor emocional ha sido, tanto mejor separador emocional será.

El varón en esta etapa tiene dos tareas: recuperar a la mujer para sí y llevar al niño hacia el afuera. Me refiero a la oficina, al taller, a practicar deportes, a comprar herramientas, a convertir al niño en compañero de ruta relacionándose con otros hombres. En el caso de las niñas también hay aventuras bien diferenciadas de las domésticas: con el padre prueban la intrepidez, los riesgos físicos y las fronteras más lejanas. No es necesario que los papás jueguen con los niños, al contrario, son los padres quienes colocan a los niños en el mundo adulto. Así cada uno va ocupando el lugar que corresponde dentro de la familia adecuado a la edad. Cuando la familia "disfunciona" durante el día aunque no nos demos cuenta, identificamos el problema a la noche. Por eso el tema no pasa por hacer algo para que los chicos duerman sino comprender qué está pasando de verdad.

Quiero recalcar además que sólo dentro del deseo sincero y profundo de recuperar el tiempo exclusivo de la pareja, es posible que un niño mayor de dos años duerma en paz. Lo que más se merece un niño es una mamá y un papá feliz. Por eso es necesario ocuparnos seriamente de la calidad de nuestros vínculos.

Los niños también quieren dormir

Cuando nos interesamos por el tema de los niños que se despiertan de noche, nos encontramos con que es una realidad muy frecuente para la mayoría de los padres con hijos pequeños. Sin embargo suelen quedar como secretos familiares que se comentan en voz baja con algunos allegados, porque los padres tienen la sensación de no estar haciendo las cosas bien.

Los prejuicios sociales actúan una vez más en perjuicio de los niños. Es necesario antes de condenar, preguntar y conocer todos los detalles del funcionamiento familiar; es decir, los acuerdos, dificultades, amores o desamores, abandonos, necesidades no satisfechas, ignorancias, soledades... para estar en condiciones de ayudar a las familias agotadas por no dormir.

En mi consultorio suelo desdramatizar preguntando qué es lo que quiere el niño para dormir en paz. Por lo general quiere presencia. Les sugiero a los padres que comencemos por ofrecer al niño lo que pide, pero que no se entere nadie, como si fuera un

pacto secreto ya que estamos transgrediendo todas las normas y haciendo todo lo que no se debe hacer.

Me sorprende ver con qué facilidad la mayoría de los padres resuelven al poco tiempo dicho “problema”. Porque deja de ser un problema, porque se vuelven más permeables a todo tipo de pedidos del niño, y porque aprendemos a poner énfasis en lo que es verdaderamente importante.

El beneficiado siempre tiene que ser el niño en una primera instancia. Si pide algo es porque lo necesita. Los adultos solemos encapricharnos mucho más que los niños cuando tenemos una idea. Mis pacientes y alumnos suelen comentarme entre risas que siempre les propongo exactamente lo contrario de lo que aconsejan los demás profesionales. Muy bien, -suelo responder-, es hora de probar a ver si funciona...

Los niños también quieren dormir en paz. Sólo necesitan que los adultos abramos la cabeza y el corazón, y no tengamos tanto temor de encontrarnos con nuestros propias miserias.

Capítulo 12

¿Niños violentos o niños violentados?



Algunas reflexiones sobre la violencia: hacia el conocimiento de sí mismo

El nivel de violencia que cada uno de nosotros ejerce hacia uno mismo o hacia el otro es directamente proporcional al **desconocimiento de sí mismo.** Cuando no ejercitamos la interrogación profunda, la introspección y la búsqueda del lugar personal en el mundo, nos alejamos de nuestro personalismo eje. Desde allí nos enojamos con los demás, con el mundo, con la pareja, con los hijos, con el trabajo, tratando de creer que son ellos los causantes de nuestra insatisfacción primaria. En la medida en que no encontramos respuestas inmediatas a nuestro desamparo, crece la voracidad y por lo tanto el maltrato. La violencia es apenas un escalón más alto en las diferentes formas de maltratar al otro, ya que creemos que así lograremos saciar nuestra antigua hambre de amor.

Todos los adultos cargamos con historias desdichadas en algún lugar de nuestro corazón. Es verdad que hay un abismo en la solidez de la estructura emocional de las personas que hemos disfrutado de una mamá amorosa y maternante y la de quienes hemos padecido una madre infantil e incapaz de sostener a nadie, y mucho menos al niño que hemos sido. Esta es la primera gran pregunta que necesitamos formularnos para saber "cómo nos hemos establecido en el mundo". La conexión interior y la sinceridad personal

con la que nos preguntemos es la llave para “volver a pararnos “sobre nuestro eje. Es decir, a esta altura ya no importa tanto la historia real que hemos vivido, sino el conocimiento y la conciencia que podemos desarrollar a partir de nuestra historia. Esto depende absolutamente de cada uno de nosotros. **No le podemos echar la culpa a nadie.**

Para mayor comprensión, podemos graficarlo de la siguiente manera: para cultivar frutas y verduras, dependemos en parte de un suelo fértil y húmedo. En ese caso, casi cualquier semilla que pretendamos cultivar florecerá sin mayores dificultades y recogeremos con alegría el fruto. Por el contrario, si el suelo es árido, dependerá de nuestro trabajo, dedicación, estrategias, inteligencia y empeño para que los frutos aparezcan. En estos casos, el resultado será especial en sabor o textura y formará parte de una “raza” de productos especialmente buscados y reconocidos. Algo así pasa con nuestras historias de amor o desamor en la infancia. Podemos provenir de familias fértiles o áridas, pero dependemos sobre todo de la conciencia y la decisión personales para lograr el desarrollo de nuestro potencial.

Cuando no acostumbramos pensar sobre nosotros mismos ni bucear en nuestra interioridad, el mundo se torna hostil. Si queremos patalear como niños caprichosos para obtener lo que ya nadie puede ofrecernos, con la intención de satisfacer nuestras más infantiles necesidades, tendremos muy poca capacidad de mirar al otro. En efecto, muchos de nuestros hijos llegan al mundo con padres que jamás han sido tratados como niños... y que buscan el amparo como si aún lo fueran. Al no obtenerlo se enojan, con mayor o menor conciencia, generando violencia explícita o sutil, física o emocional.

Fabricamos enemigos de cualquier índole para escapar de la propia hostilidad reprimida, y por lo tanto desconocida en la conciencia. Así proyectamos en los demás (incluso en nuestros hijos “desobedientes”) aquellos aspectos que despreciamos de nosotros mismos. Se necesita muchísimo valor para sumergirse en las tinieblas de la propia sombra en busca del enemigo interno. Esta es una puerta de entrada posible para el abordaje de la violencia, y debemos estudiar con minuciosidad las mil y una formas en que negamos nuestro egoísmo y nuestros aspectos crueles, así como comprender cómo hemos creado inconscientemente un psiquismo conflictivo y cómo hemos perpetuado las innumerables variedades de violencia.

Tomando lo antedicho en consideración, podemos afirmar que casi todos los niños son víctimas de algún tipo de violencia ejercida por los adultos. El abandono emocional es violencia: es la violencia del desamparo. La incapacidad de reconocer las necesidades básicas emocionales de los niños es violencia. Negar brazos y contención es violencia. No entrar en conexión emocional con los niños es violencia. No mirarlos es violencia. Exigir que se adapten desmesuradamente al mundo de los adultos es violencia.

Lo digo desde un lugar de cierta provocación porque nos gusta creer que la violencia sólo la ejercen los otros, los que no los alimentan, los que los inducen a pedir limosnas, los que violan a los chicos, los que los mandan a las guerras. Por supuesto que somos una sociedad que mata a la propia cría, pero la sociedad somos cada uno de nosotros. Simplemente quiero hacer hincapié en que la violencia domina un abanico inmenso de modalidades, y que a veces al ser muy sutil o poco explícita, no la reconocemos como tal.

Por ejemplo, en las familias en las cuales todos son amables y hablan en voz baja pero los chicos se accidentan con frecuencia, nos cuesta reconocer y legalizar el funcionamiento violento.

De manera casi cotidiana me enfrento con situaciones comunes en que los padres

minimizan las necesidades explícitas de sus hijos: quieren jugar al fútbol pero van a colegios extremadamente exigentes y no hay tiempo para eso, son felices en un jardín de infantes pero los padres consideran que necesitan uno más estricto, adoran el arte pero a los a los padres nunca se les ocurrió familiarizarlos con un taller artístico, en fin, aún cuando los niños expliciten sus necesidades, los adultos solemos no tomarlas en cuenta. No mirar, no reconocer al otro en su especificidad, también es violento.

La violencia actúa a través de un esquema circular: Comienza a partir del desconocimiento de uno mismo (por ejemplo, el padre) que ha sido humillado por su propio padre siendo niño y desamparado por su madre. Desplaza su insatisfacción primaria y se enoja con su mujer por cualquier motivo que le genere inseguridad personal. Esta mujer, también en absoluto desconocimiento de sí misma, con una historia de infancia de orfandad y soledad, trata de salvarse de la humillación del marido y culpa al hijo por cualquier travesura. El niño, cargado de gritos y falto de mirada y comprensión por parte de sus padres, acude a la escuela donde una niña frágil se le cruza dispuesta a recibir los golpes. El director de la institución llama a los padres, a quienes culpa por la agresividad del niño. El padre se enoja con la esposa por su ineficacia en la educación del hijo de ambos, etc.

Quiero aclarar que los niños son siempre víctimas. Por su condición de niños, y porque no tienen ninguna posibilidad de salir del circuito de violencia donde están inmersos. Por supuesto que muchos niños se convierten a su vez en victimarios de cualquier criatura un poco más débil que se les cruce en el camino, porque es el modelo de relación que aprenden cada día. Con frecuencia, las instituciones escolares los vuelven a victimizar, a veces porque no cuentan con el conocimiento adecuado sobre el funcionamiento circular de la violencia y sobre los mecanismos posibles para trabajar con estas familias. Otras veces la escuela queda atrapada en el circuito siendo víctima de la violencia del niño y de toda su familia (por ejemplo, cuando reciben a los niños sucios, o con fiebre, cuando la madre miente sobre lo que pasa en la casa, tratando de “salvarse” y aliarse dentro de la familia) lo cual deja a una maestra bienintencionada en la primera trinchera, haciéndose cargo ella sola de un funcionamiento complejo y del que tiene pocos recursos para resolver de verdad.

Violencia activa y violencia pasiva: guía para profesionales

La palabra “violencia” significa algo diferente para cada uno. Calificamos una situación como “violenta” cuando la persona o la familia que la provoca supera nuestro umbral personal de tolerancia. Lo que para mí puede ser un maltrato insignificante, para otro puede resultar una agresión insoportable. Objetivamente hay diferentes niveles de maltrato pero no debemos perder de vista que los calificamos también de acuerdo a las vivencias personales.

Relacionarse personal o profesionalmente con familias violentas suele asustarnos. Es interesante notar que a veces las personas involucradas no reconocen su realidad como violenta, porque no pasó su umbral de tolerancia, es decir que navegan dentro de cánones conocidos y aceptados como válidos. Si alguien proviene de una familia en la que los gritos y las amenazas eran usuales, el hecho de pegar a sus hijos le parecerá una norma vigente para su educación. En muchos casos, el vínculo primario con la propia madre está embebido de recuerdos concientes o inconscientes que son sumamente violentos, por lo tanto **el amor** está ligado a **lo violento.** Si desde afuera de la realidad emocional del individuo en cuestión, **juzgo** que una mujer no debe permitir que el marido le grite, le estoy

diciendo a priori que se quede **sin amor,** o sin lo que esa persona conoce por ahora como amor. Hay tiempos, procesos y evoluciones para respetar. Sólo cuando hay un **pedido** de la persona que sufre, podemos iniciar un acompañamiento en la búsqueda de su propia verdad, y generar un cambio. Insisto en que el requerimiento de ayuda comprende la genuina intención de iniciar un proceso de introspección e interrogación profunda. La violencia disminuye con cada pregunta personal y aumenta con la proyección de las "broncas" o sufrimientos personales no reconocidos.

Para mejor comprensión, dividiremos el abordaje de las familias violentas en dos grandes grupos:

1. Las familias violentas activas y explícitas (golpes, gritos, amenazas, etc).
2. Las familias violentas pasivas (violencia emocional o verbal).

1. En el primer caso, nos parece grave pero al menos reconocemos rápidamente el funcionamiento familiar. No hay dudas sobre el carácter violento de intercambio. La tarea del profesional es intentar comprender el **circuito** de violencia que establecen los códigos de comunicación, inicialmente en la pareja, y luego en la familia cuando aparecen los hijos. Me refiero al **circuito** porque están todos involucrados. Un ejemplo caricaturesco: el padre que pega a la madre, quien a su vez pega a los niños, quienes pegan a sus compañeros en el jardín de infantes. Prevalece la sensación de que no hay solución posible.

Personalmente intento desarticular el circuito de violencia familiar comenzando por el eje del sistema, que, a mi modo de ver está sostenido por la madre. Aunque es víctima de la violencia conyugal, es a su vez la sostenedora del funcionamiento familiar. Si es capaz de reconocer la violencia y si tiene **la genuina intención** de salir, con ayuda podrá quebrar el sistema.

Es indispensable saber que tomar conciencia de un determinado mecanismo que produce dolor convierte a cada uno en responsable. Quien cuente con ayuda para reconocer y comprender el tránsito de la violencia, tendrá en sus manos la **decisión** de modificar algo sustancial en su vida y la de su familia. También debe estar dispuesto a perder, teniendo en cuenta que será una travesía con muchas pérdidas en el camino. A veces se pierde dinero, una posición social, el matrimonio, y sobre todo la imagen que los demás tienen de uno mismo.

El lugar de víctima es ambivalente, ya que se resguarda en cierta comodidad. Sin embargo, es indispensable trabajar con la responsabilidad personal en cada caso. Si generamos un espacio de confianza, escucha, y acompañamiento, tal vez la madre violentada pueda generar un mínimo de introspección que le permita preguntarse: "¿Qué quiero?, ¿Qué necesito?, ¿Cómo formulo mis pedidos?, ¿Con quién puedo hablar con sinceridad sobre lo que me pasa?". Es función del profesional persuadir a la mujer para que lo enuncie en primera persona del singular, ya que con frecuencia se instala **la queja,** y parece que la violencia sólo la ejerce **el otro.** En primera instancia resulta muy beneficioso trazar el mapa del funcionamiento circular de maltratos mutuos, porque cada uno logra verse actuando y generando también situaciones violentas, para asombro de la supuesta "víctima".

En el funcionamiento de la violencia explícita, las situaciones resultan grotescas. Si bien tenemos tendencia a horrorizarnos, en parte nos beneficia la crudeza de la realidad y la innegable situación de falta de respeto y de maltrato hacia los más débiles. Podemos actuar de inmediato según nuestros criterios morales o ideológicos. Aunque la urgencia por salvar al niño ubicado como último eslabón en la cadena de violencia no debe impedir que

comprendamos la totalidad del esquema violento.

Aunque parezca insólito, a veces la última víctima puede ser la institución (el jardín de infantes por ejemplo) que acoge al niño. Los niños maltratan a otros niños y los padres maltratan al jardín llevando al chiquito en malas condiciones, sin pañales, sucio, faltando a las reuniones de padres, dejando un teléfono donde es imposible ubicarlos si el niño enferma, etc. La institución que acoge al niño para salvarlo puede formar parte del circuito de violencia y quedar finalmente en el lugar de víctima, lo cual nos confunde a todos en nuestras funciones.

En los consultorios de psicólogos, psicopedagogas y terapeutas, las personas violentas también ejercen el maltrato hacia el profesional: faltando a un turno sin avisar, o no respondiendo a las pautas que establecieron de común acuerdo. Es indispensable reconocer y decidir si como profesionales, permanecemos adentro o si salimos del circuito de violencia, porque sólo desde el exterior es posible trabajar a favor de vínculos más saludables.

2. En los casos de familias en que la violencia no se actúa en forma abierta, pero igualmente quedan “heridos en el camino”, los profesionales deberíamos afinar la percepción y no creer sólo lo que ven nuestros ojos. Me refiero a familias donde los niños se accidentan mucho, o niños demasiado agresivos o incluso niños muy contenidos, asmáticos o alérgicos.

Es necesario permanecer atentos si la realidad de los niños que agreden a otros o que se agreden a sí mismos confirma una verdad diferente del relato consciente de los padres. A veces se trata de un padre proveedor en el aspecto económico que no atiende las necesidades emocionales de su mujer, que a su vez dispone de pocos recursos internos para hacerse cargo de sus hijos. **Abandonar afectivamente al otro también es violento.** Y en el caso de los niños es devastador. También me refiero a las familias en las cuales ni la madre ni el padre reconocen sus “broncas” personales, que pueden referirse al presente o a situaciones antiguas. Todas las vivencias presentes o pasadas que nos provocan dolor, angustia, tristeza o desesperanza, en la medida en que las descartamos de nuestra conciencia, las relegamos a la **sombra.** Y actúan desde allí, proyectadas en cualquier molestia que nos genere el niño.

Es desconcertante para el profesional pensar en una realidad violenta cuando se encuentra con un niño muy agresivo y una mamá estilo “dulce de leche”, suave, encantadora y con un funcionamiento familiar en apariencia equilibrado. En estos casos es necesario generar suficiente confianza para acompañar una travesía de búsqueda personal, de modo de permitir al otro encontrarse con las vivencias que le han generado rabias, enojos o humillación. A partir del reconocimiento de estas situaciones primarias, es posible a veces interpretar la realidad emocional oculta que la conexión sutil de los niños puede reflejar.

Es en extremo difícil modificar de manera sustancial la agresión en los niños si abordamos este tema sólo desde el aspecto funcional pidiéndoles que “no peguen”. Comprendamos que son sólo manifestaciones torpes y desesperadas que los niños utilizan, **a veces en respuesta a la agresión que ellos sufren activamente,** y **otras en representación de la agresión pasiva de sus padres.**

Recordemos que no importa tanto la modalidad con que el niño ejerce su violencia. El circuito violento lo inician los adultos, ya sea porque lo tienen incorporado desde la infancia o porque están totalmente alejados de su propia esencia, y aún no se han cuestionado nada desde la perspectiva de un adulto maduro. Las personas repetimos en

círculo las situaciones primarias como un disco rayado que pasa invariablemente por los mismos puntos débiles. La evolución es posible si logramos convertir el círculo en una espiral de sanación. Esto sólo se logra con un trabajo sincero de apertura de conciencia.

El caso Roxana

Roxana consultó porque Facundo, de cuatro años se hacía pis a la noche. Al poco tiempo reconocimos también algunas dificultades en Lucas, de siete años: se accidentaba con frecuencia, era desplazado por sus compañeros en la escuela, era inseguro y poco sociable. Por otra parte Facundo lloraba mucho, no lograba adaptarse al jardín de infantes y sus reclamos parecían imposibles de satisfacer. A grandes rasgos les relataré que Roxana es una mujer muy inteligente, psicóloga, muy activa y emprendedora. De a poco fue revelando aspectos de muy poco cuidado en su infancia: padre rico pero que utilizaba a sus siete hijos para usufructo personal. Roxana recordaba que el padre, aunque tenía mucho dinero, los obligaba a remendar sus zapatos, viajaban solos en colectivo desde muy pequeños para ir a la escuela, o pasaban todas las vacaciones trabajando para él sin obtener ningún reconocimiento. No uarda recuerdos de ningún gesto de cariño por parte de la madre.

Roxana se casó con un hombre muy bueno, llamado Raúl. Más tarde lo identificó como muy infantil: no logra sostener su profesión a pesar de tener títulos universitarios, y se apoya en Roxana tanto económica como emocionalmente. Cuando nació Lucas, Roxana no puede ocuparse de él ya que el único ingreso de dinero dependía de ella. Cuando nació Facundo pasó lo mismo, no pudo ni siquiera amamantarlo, ocupada y preocupada por el trabajo. Después de algunos encuentros, coincidimos en la necesidad de Roxana de ser cuidada por alguien, palabra casi desconocida en su campo emocional. Desprotegida como había estado siempre, tenía pocas posibilidades de sostener y prodigar cuidados a sus hijos, que, debilitados y faltos de mirada, se caían, se lastimaban o eran golpeados por otros niños.

A medida que Roxana fue tomando conciencia de su situación emocional, comenzó a pedirle a su marido cuidados básicos, y se sorprendió al constatar la incapacidad de este hombre para prodigárselos. A su vez fue aprendiendo a detenerse, observar a sus hijos, escuchar sus necesidades, recuperar el tiempo perdido y permanecer más tiempo con ellos.

Esto representaba para Roxana un aprendizaje arduo, sobre todo porque se sentía débil y demasiado sola para afrontar las necesidades sutiles de sus hijos sin ayuda de nadie.

En este punto sucedió algo insólito: la violencia sutil o pasiva de Raúl representada en su incapacidad o desinterés en proteger a su mujer y a sus hijos, **se activó.** Ante la demanda explícita de su esposa, que le pedía sostén básico para criar a los niños de ambos, se convirtió en un individuo violento que amenazaba, golpeaba y perjudicaba intencionalmente a su familia. Dejó de ser el hombre manso que no podía nada, para pasar a ser un hombre con una agresión reprimida que se desataba sin control. Esta situación asustó a todos, pero luego permitió ir confirmando y comprendiendo los mecanismos violentos que actuaban sin que nadie se diera cuenta. Durante cinco años Roxana intentó superar estas crisis con terapias de pareja, consultas a expertos en violencia, conversaciones con familiares y amigos, con la esperanza de ayudarse mutuamente. Se encontró con un límite insalvable: el rechazo absoluto de su esposo al ofrecimiento de ayuda para cuestionarse algo de su propia vida, además de su profundo desinterés por los demás, y la intención de protegerse en su lugar de víctima, pensando sólo en sus necesidades, su desgracia y culpando a su mujer de haber “enloquecido”.

Aunque me abstengo de relatar muchísimos detalles de esta historia, me interesa subrayar este fenómeno de **activación de la violencia cuando cambian los códigos de comunicación.** La violencia puede ser visible o no, pero actúa con la misma intensidad. Sin embargo, a veces la “vemos” y otras veces no la “vemos”. En esos casos es necesario “prender la luz”.

Estos mecanismos son muy comunes en los casos de divorcio donde se activa la violencia que ya funcionaba durante el matrimonio, sólo que en la pelea o en el cambio de códigos se torna visible. Ninguna pelea durante el divorcio es demasiado diferente de los desacuerdos en el matrimonio.

En la familia de Roxana, lo único visible eran los accidentes reiterados de los dos niños, aunque tanto el padre como la madre resultaban dos tesoros en el intercambio verbal, y nada hacía sospechar actitudes violentas para con ellos. Quiero destacar que la madre contribuía al abandono emocional de sus hijos, ocupando el lugar de sostenedora del marido. Recordemos que el abandono también es violencia.

Niños agresivos: reconociendo la propia verdad

La manifestación de la violencia a través de golpes, patadas, mordidas u otras actitudes hostiles parece imposible de resolver cuando creemos que el objetivo es que el niño deje de pegar. Con frecuencia es sólo un desplazamiento posible hacia un terreno molesto y por lo tanto escuchable para el adulto, ya que a nadie le gusta ser lastimado.

En líneas generales, podemos decir que los niños demasiado agresivos son niños que **quieren saber de qué se trata.** Ahora bien, ¿qué es lo que necesitan saber?: Ni más ni menos que la **verdad.** La verdad personal de su mamá.

Hemos visto en el capítulo “Los niños y el derecho a la verdad”, que los niños, en tanto seres fusionados con el campo emocional de la madre, forman parte de todo lo que acontece en el universo materno. Pero si la mamá no **nombra** lo que le sucede, las sensaciones y percepciones se viven de manera **confusa.** En cambio, cuando la mamá o persona maternante explica con palabras simples el nudo central de su verdad, los niños siempre se tranquilizan porque los adultos no están contando **nada nuevo,** sino sólo permitiendo que los niños **ordenen** lo que ya sabían.

No comprender, no saber, no relacionar una situación con otra genera tanta impotencia que provoca irritación. Los niños que pegan, muerden, revolean las sillas, o lastiman a otros chicos están pidiendo desesperadamente que les sea dicho algo con sentido lógico.

El problema es que **la verdad** no es fácil de encontrar, porque necesita una **búsqueda personal.** Por ejemplo: Joaquín tiene 4 años y pega a los chicos en el jardín. No le hace caso a su mamá y todos dicen que es un “nene terrible”. La mamá se separó del marido cuando Joaquín tenía 2 años, ahora convive con otro hombre con quien tiene un bebé de 8 meses. La mamá se ocupa mucho de sus hijos, es psicopedagoga y tiene experiencia con niños, además es paciente, encantadora e inteligente. Le pregunto si alguna vez le contó a Joaquín por qué se separó de su papá, si alguna vez le contó que está enamorada de su actual marido. Le pregunto también si Joaquín tiene idea de sus sentimientos, preocupaciones, angustias... Resulta que Joaquín nunca recibió una explicación adecuada. Joaquín hace lo que puede. La mamá le pide que no pegue más. Y Joaquín navega en el mar del no saber. Lo único que reclama es un parámetro que lo ubique, y ese parámetro es la palabra mediadora de la mamá, diciéndole su verdad, que

siempre es la verdad del corazón. No hay nada más pertinente para decirles a los niños. Continuando con el ej emplo, sería: " Cuando me enamoré de tu papá yo no sabía qué quería de mi vida. Estoy agradecida porque juntos pudimos concebirte. Después me di cuenta de que quería para mí a un hombre diferente. Y encontré a Mario, con quien me siento muy bien, y comparto la misma manera de vivir. Estoy muy enamorada de él, también te amo a vos y a Lucas. Siento culpa por darle a Lucas una familia que no pude ofrecerte cuando vos eras bebé, pero es lo mejor que pude hacer. Yo sé que a veces te resulta difícil ir a la casa de tu papá, para mí también es difícil despedirte...", etc.

Podríamos decir, entonces, que la falta de consideración hacia los niños cuando **negamos en ellos el impacto de nuestra realidad emocional es también una forma de violencia**, ya que no reconocemos lo que nos pasa y menos aún reconocemos lo que en consecuencia les pasa a nuestros hijos. Los niños se enojan, pero los adultos nos enojamos más fuerte.

Los adultos también somos agresivos cuando tratamos a los niños con indiferencia, o cuando no atendemos sus necesidades básicas, por ignorancia o falta de experiencia. Los ponemos, los sacamos, los sacudimos, los acostamos, los presionamos sobre la espalda para que no se levanten de la camita, los prestamos a brazos desconocidos. Tienen un cuerpo pequeño que manipulamos mientras sea posible. No les hablamos. No los consideramos como seres con capacidad de comprender y de interactuar con los demás. Exigimos que se adapten a los horarios interminables de los adultos. Nos separamos largas horas sin explicación adecuada... en fin utilizamos una serie de recursos relativamente violentos considerando nuestras ventajas físicas e intelectuales. Esto produce modelos de maltrato donde no hay capacidad de comunicarse con el otro. El sistema desconsiderado del adulto hacia el niño retorna de manera análoga: los chicos pegan. La agresión en los niños no es ni "normal" ni "anormal", es sólo un sistema posible de intercambio. Si este modelo nos interpela, o no nos gusta, en lugar de atribuirlo a "la edad" o a que "los varones necesitan pelearse", podemos revisar nuestros modelos de comunicación y ver si entre adultos también terminamos lastimados. Las personas grandes podemos ser muy crueles, sobre todo si no tenemos la costumbre de ejercitar la mirada en busca de nuestras propias verdades.

Los niños que provienen de familias violentas

¿Qué hacer cuando sospechamos situaciones de violencia familiar?

En primer lugar, reconocer que el niño agresivo es apenas un eslabón en la cadena de humillación y desamparo. **Todo niño abusivo es un niño abusado.**

En segundo lugar, intentar algún acercamiento honesto hacia el adulto que esté más dispuesto a reconocer el funcionamiento familiar violento y que desee recibir ayuda.

En tercer lugar, no condenar al adulto, porque necesitamos construir un lazo de confianza para luego, **solidariamente** hacer preguntas que conecten al adulto con su propia historia emocional. Ser solidario no es ser aliado.

Las personas violentas son las más entrenadas para lograr alianzas, si no nos damos cuenta, perdemos la posibilidad de trabajar a favor de todos.

Es frecuente que los padres no reconozcan en sí mismos rasgos de violencia y se sorprendan cuando sus hijos pegan en la escuela, muerden, lastiman a otros niños o los someten a manipulaciones caprichosas en caso de constituirse en líderes negativos (los que dividen para reinar). En estas situaciones no vale la pena llamar a los padres cada semana

para culparlos por sus hijos desestabilizadores de los grupos, si no ofrecemos a su vez herramientas sólidas para generar algún cambio. La más contundente consiste en **nombrar con palabras claras que se trata de un funcionamiento circular de violencia familiar,** que puede ser explícito o no, pero que es imperativo desarticular si nos interesa llegar a soluciones concretas.

Y las soluciones concretas empiezan por casa, es decir por buscar un profesional que ayude al adulto a preguntarse por su propia historia en términos emocionales: qué cuidados recibió, qué reconocimiento de sus necesidades primarias siendo niño/a fueron satisfechas, qué elecciones ha hecho en la adolescencia y la adultez y con qué grado de conciencia, qué deseos fundamentales están esperando aún su turno y sobre todo, qué capacidad tiene ese adulto para mirarse en el espejo de su corazón y preguntarse qué quiere y qué puede ofrecer.

Sin estas interrogaciones personales básicas, los niños serán indefectiblemente víctimas de las deudas pendientes de los mayores, ya que trasladamos a los niños las "broncas" que no asumimos y descargamos en ellos el origen de todos nuestros males. Nos resulta cómodo enviar a los chicos a las interminables consultas psicopedagógicas, total son ellos los que quedan expuestos mientras los grandes nos refugiamos en la ingenuidad del "yo me ocupo de él, pero es muy nervioso".

Cada vez que un niño actúa con un nivel de violencia que lastima en alguna medida a otro, llegó la hora de preguntarnos sobre nuestra violencia interior. De igual modo, cuando un niño se lastima a sí mismo (accidentes reiterados, asma, ahogos) o cuando es victimizado frecuentemente por otros niños, también necesitamos con urgencia replantearnos qué papel jugamos en el desconocimiento de nuestra violencia y en qué medida la ejercemos.

Claro que necesitamos ayuda específica, por eso es necesario buscar profesionales idóneos que no nos endulcen minimizando las agresiones de nuestros hijos aduciendo "que es la edad" o que "los varones son brutos". Claro que se necesita de cierta agresividad para vivir, como el empuje, la fuerza, el valor, la acción... pero somos los adultos los que debemos diferenciar cuando esta agresión se convierte en maltrato, es decir, cuando alguien termina lastimado (incluso emocionalmente). Nos da tanto temor adentrarnos en los terrenos arenosos de la violencia, que preferimos hacer de cuenta que no es para tanto.

Sin embargo, creo que no nos podemos dar el luj o de hacer como los avestruces, porque muchos niños corren peligro. Lamentablemente, cuando la evidencia de las marcas físicas "denuncia" que algo pasa, ya hemos perdido mucho tiempo. Vale la pena elevar nuestro pensamiento y no creer sólo "lo que constatan" nuestros ojos, sino también hacernos cargo del dolor que producimos.

Para pensar en un acompañamiento en la detección del circuito de violencia dentro de una familia determinada, es necesario que al menos una persona adulta de esa familia esté dispuesta a enfrentarse con sus demonios. Al principio nuestra tarea se centrará en preguntas sencillas con respecto a los modelos de intercambio en la familia de origen. Luego nos dedicaremos a las emociones que surgen de tales recuerdos: el abandono emocional, la falta de cuidados, la soledad en la infancia, el desamor, etc. Luego iremos comparando los modelos que la persona repite, ubicándose en algún lugar del circuito violento, sin dejar de reconocer la responsabilidad que le cabe en cada decisión de su vida adulta. Nuestra tarea se centrará también en cuidar al individuo que consulta, porque nos estaremos constituyendo en su imprescindible compañero de viaje. Asimismo, nos asombrará el nivel de fragilidad y desamparo que dejará al descubierto, rozando

inevitablemente nuestras debilidades más ocultas.

Niños abusados emocional o sexualmente

Abuso entre niños

Los niños abusados emocionalmente abundan entre nosotros. En general son hijos de madres y padres muy infantiles que los utilizan para beneficiarse y satisfacer los propios agujeros emocionales que sangran desde la infancia, con muy poca conciencia y sin capacidad de discriminar lo que corresponde reparar al adulto y la realidad del niño que no tiene porqué saldar con su vida las cuentas pendientes.

En este sentido, si afinamos el pensamiento, podríamos afirmar que la mayoría de los niños son abusados emocionalmente, ya que los grandes, en lugar de satisfacer las necesidades de los niños, los colocan en la obligación de satisfacer las propias necesidades emocionales primarias. Esta situación resulta muy gráfica en casos de mamás solas (efectivamente solas o emocionalmente solas) o de matrimonios con papás muy débiles, o desinteresados en el funcionamiento familiar, o en parejas en que el desamor y la incomprensión son comunes y corrientes. Entonces la madre encuentra refugio, inconscientemente, en la presencia del hijo que trata de satisfacer a su madre a toda costa. En estas circunstancias está obligado a desprenderse del lugar de hijo que merece cuidados y ocupar el rol de sostenedor y responsable de los avatares en la vida de su mamá. También podemos considerar niños abusados a los que quedan emocionalmente abandonados, es decir, sin adultos dispuestos a cubrir las necesidades básicas y específicas de su ser niño.

Dentro de este gran abanico de situaciones individuales, hay demasiados niños que padecen el desamparo y la violencia más feroz y destructiva hacia su ser esencial: el abuso sexual.

Sabemos que casi todos los casos de abuso sexual suceden intramuros, es decir dentro de la casa, y son llevados a cabo por adultos con quienes hay un lazo de afecto: padres, padrastros, tíos, primos, abuelos, vecinos que frecuentan la casa, etc. Esto significa que **el abuso necesita del aval del adulto a cargo,** por lo general la madre, que mira para el otro lado haciendo de cuenta que no sabe. Los profesionales que suelen atender familias en que circula el abuso sexual saben lo difícil que es conseguir que un familiar “denuncie” esta práctica, porque la familia entera “cierra filas” resguardando el secreto familiar.

En los raros casos en que los niños logran relatar en forma breve una situación incomprensible para ellos pero confusa y dolorosa, la única premisa es **creerles.** La peor actitud que puede tener un adulto es la de desmerecer el relato torpe del niño que intenta pedir ayuda, sin saber qué decir, qué contar, qué pedir ante el abismo de lo inconmensurable. Creo que la incredulidad del que “escucha” este pedido de auxilio lo “salva” de tener que creer que el horror existe. No encuentro otra explicación lógica a la dificultad que tenemos los adultos para escuchar al niño que cuenta lo que le pasa.

Algo más a tener en cuenta: el abuso sexual sobre los niños es una conducta, es decir, no sucede una vez de casualidad, sino que es un sistema establecido en la familia donde otros miembros se “salvan” para no ser demasiado victimizados. Es imprescindible comprender que hay que desactivar todo el sistema de funcionamiento familiar, no se trata de un solo hecho concreto. Por supuesto que la familia violenta se ampara en el secreto familiar, y allí se cierra la compuerta, dejando atrapado en un túnel sin salida al niño abusado (y acusado de ser el generador de todos los males).

¿Cómo saber si un niño es víctima de abuso sexual?

Es una pregunta engañosa, porque creo que casi no hay manera de **no saber** que esto está sucediendo. Si somos la maestra, el médico, la vecina, la asistente social o el amigo, no hay forma de no darse cuenta. A menos que también estemos necesitando salvarnos a nosotros mismos a costa de mandar al muere al más débil (el niño). Es evidente que el abuso sexual es la violencia más extrema y no puede darse si no hay una familia violenta que lo sustente. Nunca es un hecho aislado, sino apenas una válvula de escape (la más perversa) por donde afloja la violencia que bajo diferentes formas circula en el ámbito familiar. Quiero destacar que esta violencia puede ser explícita o no, ya que sucede en las "mejores familias". Y no hay remedio eficaz si no retomamos el camino del conocimiento personal. Sea cual fuere la herramienta que disponemos los profesionales, sólo podremos ayudar si no nos engañamos y si de alguna manera dirigimos nuestra atención hacia la ceguera de los adultos, que no les permite revisar sus propias carencias. Es necesario sacar del anonimato esto que pasa y lograr un acercamiento honesto hacia un adulto involucrado en el abuso, que posea alguna capacidad para abrir el corazón en medio del desierto.

Hay otra forma de abuso sexual que es más difícil de reconocer, y es el abuso realizado por un niño a otro niño. El niño abusador (que por supuesto es un niño abusado, no necesariamente en términos sexuales) "toma revancha" sobre niños emocionalmente más débiles. Primero acaparando el liderazgo negativo, decidiendo quién puede jugar y quién no, expulsando a los que no se someten a sus caprichos, y castigando con su desaprobación a los desleales. A veces son chicos que "encandilan" a sus compañeros con actitudes decididas. En medio de esta admiración que logran crear alrededor, pueden obligar a otro niño a someterse a prácticas con el cuerpo que tampoco pilotean con seguridad. De cualquier manera buscan satisfacer un placer personal basado en el poder que obtienen sobre el niño obediente e inseguro.

En estos casos los niños abusados, obligados a hacer con su propio cuerpo o con el cuerpo del niño admirado algo que no comprenden, suelen contar con timidez lo que les pasa, o intentan que el adulto se dé cuenta mientras está sucediendo. Demás está decir que sólo cuentan con la esperanza de que la madre, el padre o la persona que los cuida no desmerezcan su relato. Porque, **para que un niño abuse de otro niño, también se necesitan adultos que miren para otro lado.**

Es indispensable escuchar seriamente el relato de los chicos, aún cuando es confuso o ilógico. Y también tomar en cuenta nuestras propias percepciones, a saber: cuándo o con quién estuvieron los niños cuando regresan angustiados o demasiado excitados, si frecuentan grupos altamente competitivos donde se privilegia el "patoterismo" en lugar de la solidaridad, cómo se adaptan ciertos niños a diversos niveles de exigencia y rendimiento, etc. No hay fortaleza mayor que la búsqueda de la propia verdad, guiada con amor por los padres. **Los niños abusados por grandes o por niños son básicamente niños expuestos,** es decir, no suficientemente cuidados.

La negación salvadora: el caso rubén y el caso leticia

Hemos visto que los niños en tanto niños son víctimas de la violencia y la inmadurez de sus padres o personas cuidadoras, y en tal condición atraviesan la infancia como pueden. Personalmente compruebo un fenómeno reiterado en los individuos que han sido víctimas de violencia física o emocional en la niñez: **la negación como sistema de vida.** Algo que pasa, y que la conciencia lo acepta y lo niega al mismo tiempo, en una especie de locura intangible. Para el niño, esto que pasa en realidad no está pasando.

Porque, si acepta que esto en efecto pasa, enloquece. Curiosamente, este funcionamiento se activa a lo largo de la vida incluso en situaciones en extremo banales. Les relataré brevemente dos casos:

Rubén le reclama a su mujer que ella no atiende a los amigos cuando vienen a cenar a la casa. La esposa, desencajada, con un bebé en brazos, asegura que desde el nacimiento del bebé ella se desvive por cocinar, atender y servir a cuanto amigo o familiar de él aparece por el hogar. Pero Rubén **no registra** las cenas y los almuerzos servidos, como si de verdad no hubieran existido para él, aunque participó de cada uno de ellos. Llega su cumpleaños y la mejor amiga de Rubén le trae de regalo una torta. El se emociona comentándole a su esposa lo gentil que ha sido Viviana al ofrecerle tan grata sorpresa. Resulta que desde la adolescencia, cada año sin interrupción, Viviana le prepara y le trae su torta preferida. Sólo que Rubén **no lo registra.** Aunque parezcan ejemplos ingenuos, las situaciones en que **la realidad es vivida** y **al mismo tiempo negada** es tan frecuente como la violencia ejercida sobre los niños. Rubén es un ingeniero que ha pasado su infancia entre las palizas con el cinturón con hebilla de su padre y la depresión de su madre. Fue sometido a brutales amenazas y golpes, en una familia en la cual el intercambio era posible sólo mediante la agresión y la falta de respeto. Rubén se da cuenta que “tiene mala memoria”, es distraído, y le cuesta relacionarse de manera fraternal con los demás. Me interesa recalcar que la mayoría de las situaciones cotidianas, las vive y al mismo tiempo las niega.

Otro caso: Leticia es una empresaria brillante, reconocida por su habilidad en las finanzas, firma acuerdos y contratos económicos de gran envergadura. **No registra** lo que ha firmado, por lo tanto realiza operaciones financieras sin tener en cuenta lo pactado. Quiebra. Me pide una consulta y acordamos diversos horarios que nunca logra cumplir. Cuando le explico que no puedo ofrecerle más horarios ya que sólo en forma excepcional tolero los cambios de último momento, y ella me ha solicitado ocho veces un turno sin lograr asistir... se asombra ya que no tenía **ningún registro** de haberme pedido tantos cambios. Leticia ha sido violada sistemáticamente por su padre desde los cinco años. No recuerda casi nada.

Esta negación de la realidad nos ha salvado en el pasado. Cuando algo muy doloroso e incomprensible nos sucedía, nuestra conciencia lo negaba para poder soportarlo. Esta dinámica es muy frecuente en los casos de abuso sexual u otros casos de sufrimiento extremo en la infancia, en que el individuo devenido adulto no recuerda nada. En efecto, hay muchísimos adultos que atraviesan largos años de tratamientos psicoterapéuticos sin nunca recordar nada relativo al abuso sexual. El trauma original no descubierto continúa así perpetuándose en sufrimientos incomprensibles.

Pero lo más llamativo es que **la negación** se perpetúa hacia otros ámbitos, estableciéndose como funcionamiento cotidiano. Concretamente, cada vez que algo pasa, al mismo tiempo no pasa. La negación que nos permitió sobrevivir durante la infancia, se convierte en una trampa sin salida para el adulto, que cree poder construir su realidad dentro de su antojadizo castillo de cristal. Esto provoca muchísimo sufrimiento en quienes lo padecen y entre los allegados que conviven con la “locura” de no saber a qué atenerse. Quien no registra lo que objetivamente pasa y se permite la lectura imaginaria de cuanto acontece, tiene graves dificultades que interfieren en su vida laboral, social y afectiva. Por ejemplo, en el caso de Rubén, su esposa tiene la sensación de no poder nunca satisfacerlo, ya que no depende de lo que ella le ofrezca, sino de la “amnesia” permanente que él sufre. Incluso resultan infructuosas las discusiones, porque el trauma está situado en la violencia pasada, en el niño interior que sufre y que se perpetúa inconscientemente en el adulto

atemorizado.

Desde el lugar profesional

Las personas que, valiéndonos de nuestra profesión, desarrollamos el intercambio, el acompañamiento en la búsqueda de la verdad y el crecimiento espiritual, nos encontraremos una y otra vez con los diversos grados de violencia que todos generamos. Lo que tratamos de "curar" en el otro es también parte de lo que pretendemos sanar en nosotros mismos. No veo otro modo de involucrarse sinceramente, sobre todo en referencia a situaciones tan delicadas como las consecuencias de la violencia explícita o implícita.

Cuando tratamos a niños víctimas de violencia familiar, nuestro propio niño interior desea socorrerlo. Tal vez cada uno de nosotros logre reparar viejas heridas con cada niño que recibe ayuda. Tratar el tema de la violencia nos obliga a salir de la ingenuidad en la que nos adormecemos. Nos gusta lo bello, pero es imprescindible conocer sus opuestos.

El sufrimiento en los niños o las conductas agresivas nos interpelan, al menos nos hacen pensar en nuestras partes sombrías.

Hay mucho por hacer, mucho por comprender y mucho amor para dar.

Ubicándonos con honestidad desde nuestros lugares más frágiles, y despojándonos de la soberbia del "saber profesional" seremos probablemente más eficaces y más creíbles. No hay nada más poderoso que la verdad. Y nada tan gratificante como la posibilidad de trabajar a favor del crecimiento de todos.

Capítulo 13

Las mujeres, la maternidad y el trabajo



Maternidad, dinero y sexualidad

"Ser mujer", "ser femenina" y "ser madre" pueden coincidir en determinados momentos de nuestra vida, pero vale la pena pensar sobre las diferencias fundamentales entre estos aspectos de nuestra identidad.

Lo maternal implica abnegación, tolerancia, amor incondicional, entrega, dulzura, paciencia, comprensión, altruismo... todas cualidades necesarias para ser capaces de criar hijos sin volvernos locas. De hecho, es la época en que llevamos a su mayor potencia estas virtudes dormidas para que exploten en el lugar adecuado, es decir mientras acunamos eternamente al niño en brazos. Este "ser maternal" se expande por nuestro cuerpo en períodos muy definidos de la crianza y relacionados específicamente con el niño, de modo de asegurar la supervivencia de la especie. Son estos llamados interiores y nuestra respuesta "maternal" los que permiten al niño obtener los cuidados necesarios y el descanso espiritual para atravesar la infancia en paz.

Lamentablemente, la cultura tergiversa con intereses propios el devenir de nuestras

funciones, llevando al inconsciente colectivo a confundir la especificidad del **“ser maternal”** con lo abarcador del **“ser mujer”** e incluso del **“ser femenina”** como **si fueran la misma cosa.** Pero no lo son. De hecho, para ser mujer no es necesario ser abnegada ni profesar un amor incondicional por cada persona o situación que se nos presente... aunque justamente ésa es la confusión instalada en la sombra social... Parece que las mujeres **debemos** ser amables, dulces, tolerantes, etc., en cualquier circunstancia social o laboral.[3]

Si creemos que para ser mujeres necesitamos contar con las virtudes de la maternidad, construimos nuestra identidad personal sobre la base de esas creencias. Así crecemos, estudiamos y elegimos una profesión. Luego pretendemos trabajar, instalándonos en vínculos laborales desde la tolerancia, el amor incondicional, la paciencia, la comprensión... todas cualidades excelentes para la crianza de los niños pero no indispensables para manejar un negocio, hacer transacciones comerciales, construir edificios o llevar adelante un pleito judicial.

Cuando construimos nuestra **identidad** confundiendo “maternidad” con “ser mujer” nos resulta intolerable defender un interés personal, ya que el amor maternal es incondicional y altruista. ¿ Cómo podríamos permitirnos ganar dinero, tener ambiciones económicas, poner precio a nuestro trabajo, reclamar lo que creemos justo y peor aún **disfrutar** y **gozar** del dinero legítimamente ganado si esto responde a intereses personales ? Lo que se j uega es un quiebre profundo de nuestra identidad construida por siglos, en una cultura donde el varón circula en el ámbito público y la mujer en el ámbito privado. El dinero, la toma de decisiones y el sexo libre están cómodamente arraigados en el inconsciente masculino. Esto es más real de lo que creemos.

De hecho, casi todas las mujeres podemos reflexionar sobre la dificultad recurrente que tenemos para poner precio a nuestros honorarios -en el caso de las profesionales autónomas-, para recibir dinero, para reclamar el dinero adeudado e incluso para disfrutar personalmente del dinero ganado. En los casos en que las mujeres ganan una cantidad importante de dinero, suelen utilizarlo para los gastos domésticos, el dinero invisible del funcionamiento del hogar. En cambio, con frecuencia el varón hace brillar el dinero con la compra del auto, la casa o las vacaciones familiares. No es la cantidad de dinero lo que está en juego, sino la administración, la decisión y la autonomía con que se maneja.

En el universo de las “profesiones psi “,1a mayoría de las mujeres, siendo muy preparadas y eficaces, trabajan gratis. Los servicios de psicopatología de los hospitales desbordan de psicólogas, psicopedagogas, fonoaudiólogas, counselors y psicólogas sociales que trabajan gratis. Rara vez algún varón lo hace en las mismas condiciones. En la práctica de estas profesiones se une inconscientemente el interés genuino por el bienestar de los otros y el amor y la dedicación que necesitan estas labores; entonces hacemos un ¡crack! con la identidad: si me importa, si en esto también se me va la vida, si creo profundamente en lo que ofrezco, si me encariño con los pacientes... si soy como una madre para ellos... me resulta ofensivo cobrar dinero cuando también circula el amor.

Esta ecuación inconsciente pero común entre casi todas, se magnifica en los casos de las mujeres que ejercen trabajos maternantes: la más caricaturesca es la situación de las docentes. La maestra es una segunda madre, y todos conocemos las cifras de los sueldos de las maestras en nuestro país. La sociedad entera estima que la educación es un tema de las mujeres-madres-maestras-que-es-lo-mismo; por lo tanto como se realiza dentro de la esfera de lo maternal, no hay dinero de por medio.

Esta confusión es permanente y lastima de maneras sutiles la autovaloración de cada mujer, dañando los esfuerzos emocionales para trascender fuera del ámbito privado y

permitiendo así que otras personas puedan beneficiarse con el alma de cada mujer en crecimiento.

Esta situación compartida merece amplia reflexión y encuentro entre mujeres ya que necesitamos entrenamiento y conocimiento en el manejo del dinero, del que estuvimos excluidas durante toda la historia occidental. Hace sólo un siglo -a partir de la revolución industrial- las mujeres obreras comenzaron a acceder al trabajo remunerado, y hace sólo una o dos generaciones comenzaron a incursionar las mujeres de las clases medias y altas. Es demasiado nuevo para la cultura femenina. Trabaj ar y ganar dinero no es tan simple.

Las mujeres solemos ser pudorosas para hablar de dinero, para estipular un precio, para exigir un pago, para cobrar lo que creemos que corresponde por un trabajo o servicio ofrecido. Como si se tratase de goce sexual -hecho íntimo del que no nos atrevemos a hablar en público-, este no hablar de dinero nos evita el supuesto contacto con el vil metal o al menos con la exposición de nuestra relación con él. En este sentido, las mujeres quedamos aniñadas haciendo de cuenta que trabajamos, aunque llamativamente **"trabajamos" sin ganar dinero. Eso se llama entrenamiento, estudio, amor, caridad, pero no lo podemos llamar trabajo. El trabajo es servicio o producto a cambio de dinero.**

En la infancia jugamos a las muñecas y nos entrenamos en el cuidado de otros, pero no podemos afirmar que ese juego nos garantiza la madurez. El verdadero pasaje a la adultez se logra -con suerte- en el parto y la crianza del niño real. Con respecto al trabajo, es necesario pasar del entrenamiento a la realidad, y en el mundo adulto se llama **trabajo remunerado.**

Llamativamente, esto no les pasa a los varones. Tienen otras dificultades, pero no les provoca culpa el mero hecho de ganar dinero, ni tienen problemas en poner precio a sus honorarios. Quizás sientan más reticencia a volverse adultos en el campo emocional, lugar donde las mujeres nos sentimos más a gusto.

Cuando -desde el rol profesional- incursionamos en los manejos familiares del dinero, es posible descifrar la violencia implícita, el temor, la falta de acuerdos, la baja autoestima, el desamparo, la incomunicación, el poder, la inseguridad y la escasez de recursos personales en los que estamos sumergidos. El dinero es el modelo de intercambio que hemos inventado para relacionarnos en nuestra sociedad. Habrá que amigarse, conocerlo y entrenarse, para ejercer libremente nuestro ser persona en el mundo. Es imprescindible empezar a reflexionar entre mujeres y luego entre varones y mujeres, porque esto que nos pasa, nos pasa. Hay infinidad de mandatos que continuamos obedeciendo sin darnos cuenta, y que nos dejan a todos expuestos al desamor y a la falta de cuidados de unos hacia otros.

El manejo del dinero no es un tema menor; al contrario, es manifestación directa de nuestros funcionamientos primarios, trasladados al accionar adulto en la sociedad. **Para ser madres capaces de criar hijos en libertad, apoyando el crecimiento emocional autónomo, necesitamos primero convertirnos en mujeres maduras.** El dinero puede constituirse en un buen maestro.

La confusión de roles en los trabajos maternantes

Desarrollar una profesión vinculada al cuidado de los niños, requiere mayor destreza y capacidad para discriminar lo referente al trabajo y lo que tiene que ver con la tarea maternante. Una cosa es el compromiso emocional o el amor que ofrecemos en el

vínculo con cada niño y otra cosa es el intercambio de dinero, el horario de trabajo y los acuerdos laborales.

Es especialmente cierta la confusión en el caso de las maestras, sobre todos las maestras jardineras, quienes se encuentran en medio de circunstancias ambivalentes, donde está en juego el amor por los niños, además del dinero que se gana a cambio del servicio. Claro que el monto de dinero es tan escaso que nos "salva" de la contradicción.

Fijar un precio al trabajo maternante pone en peligro nuestra identidad, ya que no soportamos dar un precio al amor, la abnegación y el cuidado de los niños. La sociedad entera estima que las mujeres deben ocuparse del tema de la educación; por lo tanto, resulta coherente que no haya casi dinero de por medio. La idea colectiva responde a: " Con estos 300 pesos te alcanza para comprarte una pavadita". Sin embargo, tanto en el rol docente como en otras profesiones en que la educación es el eje, **si el dinero no avala la madurez del profesional, se tergiversa su función.** Es importante saber que en otros países desarrollados, la docencia es una profesión muy bien retribuida.

Creo que uno de los motivos por los cuales la docencia está tan desprestigiada es la identificación de las docentes con los roles maternantes, en lugar de aumentar la identificación con el rol profesional (esto no significa dejar de ser amorosas, cariñosas y comprensivas). A su vez, las docentes necesitan mayor preparación para abordar las problemáticas familiares, para reconocer en los niños sus partes de "niñosmamás" o "niñosfamilias", para apuntar al conocimiento sobre lo vincular, la comunicación y el intercambio en las relaciones afectivas, para ser verdaderas guías tanto para los padres como para los niños. No es una segunda mamá lo que el niño necesita fuera del hogar, sino una mujer madura que comprenda el funcionamiento completo de su realidad familiar.

Las mujeres maduras, si ejercemos el rol docente, logramos distanciarnos sólo para observar y comprender, siendo cariñosas y contenedoras. Si somos inmaduras, nos fundimos en la mezcla de deseos propios y ajenos, confundiendo nuestras fantasías de madre con nuestras fantasías de maestra.

Existe también una infantilización generalizada proyectada sobre la mayoría de las maestras jardineras, que esperan responder al modelo de niña bonita con trenzas que canta canciones. A los padres les gusta que la maestra sea linda, que sea j oven, que bese a los niños. Sin embargo, nada de esto aporta a la evolución emocional del niño, ni a la comprensión del funcionamiento familiar de cada uno. Tampoco son éstas las condiciones necesarias para constituirse en guías para los padres. Ser maestra requiere una exhaustiva búsqueda personal referente a la propia femineidad y la propia maternidad (seamos madres o no en la vida real).

Para ocuparse laboralmente de los niños -es decir, a través de una función reconocida y valorada por la sociedades necesario recurrir a todos los conocimientos de este mundo, abandonando los refugios donde solíamos escondernos de nosotras mismas. Podemos dejar profundas huellas en el alma de los niños que tenemos a cargo para la exploración del espíritu, siempre y cuando reconozcamos en nosotras la habilidad de ser creativas, luminosas, naturales y fogosas. Fuera de la casa, los niños siguen a quienes son capaces de sembrar palabras e ideas, juntar raíces, contar fábulas y desarrollar la sabiduría intuitiva.

Ser madre es diferente de ser guía. Podemos cumplir los dos roles, en ámbitos diferentes y a cambio de reconocimientos muy disímiles.

Las instituciones educativas

En la Argentina, la mayoría de los jardines maternales y de infantes tienen excelentes proyectos pedagógicos. El nivel académico y de investigación pedagógica para el nivel inicial es muy alto. Sin embargo, tienen, a su vez, un profundo desconocimiento de las necesidades básicas del bebé y del niño, y una ignorancia cargada de prejuicios con respecto a la fusión emocional esperable con la madre y el entorno próximo. Las exigencias de adaptación y las imposiciones masificadas, basadas en lo que determinan "normal" o "anormal" responden mucho más a criterios intelectuales que a la observación rigurosa de cada niño y del desarrollo emocional posible en cada familia.

Hay aspectos que se manejan de manera asombrosamente parecida en todos los jardines, pobres o ricos, públieos o privados, una manera que no tiene que ver con la línea pedagógica sino con el desconocimiento del universo del bebé o del niño humano. El control de esfínteres es una exigencia masificada en la salita de tres años; en muchos jardines es la condición necesaria para admitirlos. Conozco pocos j ar diñes donde se cuestione o se ponga en duda tamaña exigencia.

Hay situaciones que, al funcionar de modo similar en todas las instituciones, ya no se discuten y se consideran "verdaderas". Algunos jardines maternales o de infantes, aunque en apariencia ofrecen propuestas alternativas, no lo hacen tanto en cuestiones básicas como el conocimiento del campo emocional de cada niño en particular. Los jardines precisan vender lo que creen que los padres van a comprar. Intentan responder a las fantasías de inserción social de los padres, sin tomar en cuenta la realidad emocional de cada niño.

Me llama poderosamente la atención que los niños terminen adaptándose a las instituciones, en lugar de que dichas instituciones se adapten a la realidad emocional de los niños. Cada vez con mayor frecuencia recibo en mi consultorio a madres estresadas con hijos estresados. En algunas ocasiones les sugiero que saquen al niño del jardín simplemente porque el niño lo pide, y les propongo que consideren un año sabático, porque tiene 4 años y está agotado. Jornadas completas, horas de computación o de inglés... Hay niños que resisten y otros que no. Sin tiempo para jugar o fantasear, desconectados de la propia imaginación, después adolescentes desinteresados, devenimos al fin adultos alejados de nuestros más íntimos deseos. **El único estímulo debería atender la fantasía creativa y la exploración exterior e interior.**

Cuando el niño proviene de una familia emocionalmente contenedora y padres disponibles, tal vez esté en mejores condiciones para frecuentar un colegio exigente en el terreno intelectual. Pero si los padres trabajan muchas horas fuera del hogar, no hay espacio ni lugar para el descanso emocional. Normalmente funciona al revés: cuanto más trabajan los padres, más consideran conveniente mandarlo al "mej or colegio ". Pretendemos así que un niñito de dos años se adapte al modelo exitoso fantaseado por los padres. En este sentido, la pedagogía a veces está más al servicio de los resultados esperados por los progenitores, que al servicio de la felicidad e integración con el alma del niño en cuestión.

La institucionalización temprana del niño, que aparenta ser la tendencia y la solución posible para el ejército de madres que trabaj amos, debería estar al servicio de una armoniosa constitución del ser esencial. Además, debería dar prioridad a la búsqueda individual, al respeto por los intereses genuinos de cada niño, los tiempos, el juego y la creatividad.

Pero la elección de jardín o escuela de los hijos tiene que ver con la apertura de conciencia, el grado de libertad interior y el interés genuino por ofrecer a nuestros hijos un

camino de búsqueda de lo invisible. Las madres en libertad y movimiento son las que se hallarán en mejores condiciones de ofrecer a sus hijos espacios abiertos para el desarrollo personal.

La ingenuidad es una excusa frecuente, pero la responsabilidad sigue siendo nuestra. Por otra parte, las instituciones educativas se van erigiendo a partir de los pedidos desplazados de los padres, que proyectan en los hijos sueños incumplidos que poco tienen que ver con la misión específica de ese ser diferenciado que es el niño.

La conciencia con la que contamos las madres para movernos en el mundo exterior, incluye la modalidad en que colocamos a nuestros hijos en el afuera. La mayoría de los jardines maternales y de infantes responden a patrones sometidos a la fantasía de éxito de los adultos, no a la exploración del alma. Creo que corresponde a las mujeres mirarse con detenimiento, y preguntarse luego qué pretendemos sembrar en la conciencia de nuestros hijos. Hacer de cuenta que les ofrecemos lo mejor es demasiado fácil. Pagar mucho dinero por un colegio, aumentar las horas de rugby, natación, inglés o computación puede ser esperable en la medida en que estén reconocidas y satisfechas las necesidades básicas de contención, ocio, descanso, comunicación y vínculo.

Refiriéndonos a niños entre 0 y 7 años, podemos afirmar que sus necesidades deben ser satisfechas prioritariamente en el campo emocional. Sobre esa estructura afectiva sólida aparecen luego los intereses intelectuales o deportivos genuinos, que los padres atentos pueden ayudar a desarrollar. El interés y la paciencia que requiere **mirar a ese niño en particular,** responde a una madurez del adulto que no proyecta en el hijo sus propios deseos sino que lo libera de su sombra, permitiendo que ese niño desarrolle su misión en la Tierra como ser único y diferenciado.

Mirarlo y acompañarlo, guiarlo y ofrecerle recursos son actitudes que necesitan **tiempo, introspección** y **silencio.** El tiempo es indispensable para no llenar todos los espacios con el apuro por concluir con las obligaciones. La introspección es necesaria, ya que no puedo mirar libremente a otro si no me miro primero a mí mismo. En fin, el silencio tiene más contenido que los largos discursos y nos posibilita mayor conciencia en las travesías.

Cuando elegimos instituciones desde las cuales nuestros hijos se proyectan al mundo, apelamos a la comprensión del universo de los niños, que profesan quienes se ocuparán de ellos, más que al prestigio social que nos aseguran dichos sitios. Esta decisión requiere madurez emocional en los padres, para no tentarnos con el refugio de la apariencia. Solemos arrojar a nuestros hijos a lugares demasiado exigentes para que ellos cumplan con los sueños que nosotros no hemos logrado hacer realidad. Es indispensable que discriminemos lo que les sirve a ellos para un desarrollo armonioso de lo que compensa nuestras pretéritas desdichas.

En busca del ser esencial femenino

A veces comenzamos nuestra vida en aguas contaminadas, donde nos obstruyen la energía vital e inocente, y nuestra creatividad y búsqueda personal quedan gravemente dañadas. Me refiero a abandonos emocionales en la infancia, maltratos, falta de amor, padres infantiles o ausentes, pobreza, o tristezas intangibles.

Luego solemos reencontrarnos con esta sombra en medio de las crisis vitales, justo cuando parece ser “el peor momento” para que afloren recuerdos o vivencias desagradables como si fueran reales.

La edad adulta, además de permitir que afloren los recuerdos, nos ofrece también la certeza de la existencia de otras potencialidades acurrucadas en nuestro interior, esperando el momento en que les demos oportunidad de salir a la luz. Son lugares preexistentes dispuestos a ser llenados con nuestros deseos más genuinos y listos para construir nuestro lugar en el mundo. Por eso es necesario **saber que esos lugares existen en nuestra psique,** pero aguardan la señal de nuestras decisiones concientes para que los hechos se conviertan en realidad.

En todos estos años que he pasado asistiendo a mujeres que buscan respuestas personales, aumenta en mí la sensación de un alma femenina inmensa, una energía construida por todas las mujeres que van y vienen, con problemas que difieren sólo en apariencia y que comparten la necesidad imperiosa de abrir el torrente de creatividad y dejarse fluir. Siempre hay vida vibrando alrededor de las mujeres, aunque la mayoría viva historias muy restringidas, mandatos sociales arcaicos y tengan la costumbre de continuar llorando las penas de la infancia.

Quiero decir que, partiendo de una mirada superficial, las mujeres se dan a conocer a través de novelas personales carentes de interés, demasiado repetidas y frecuentemente asustadas ante los desafíos del mundo adulto. Pero apenas construimos una red de confianza y solidaridad, aparece el brillo de la creatividad original, y las ganas de empezar a hacer algo, lo que sea, con tal de irradiar perlas ante el asombro de ellas mismas.

En general me entusiasmo incitándolas a que comiencen, se abran, se levanten y se apropien de los espacios vacíos en lugar de querer llenar los espacios de los demás. En las pequeñas vidas, solemos tapar los agujeros de todo el mundo en lugar de enfrentarnos a nuestro propio vacío y luego a la inmensidad de posibilidades que ese mismo abismo nos ofrece. Si somos madres, tenemos asegurada la distracción ya que siempre habrá motivos para ocuparnos de los demás, cavando la fosa de nuestro río estancado. Sin embargo, **los hijos necesitan madres creativas, plenas, encaminadas en su búsqueda personal, ya que el sentido que cada mujer encuentra a su propia vida le permite ofrecer sentido a la vida de los demás.**

Para ser creativas necesitamos tiempo. El tiempo es un bien sagrado que las mujeres debemos aprender a cuidar, ya que defendemos el tiempo de los demás pero no el propio. También debemos cuidar de nuestras pequeñísimas pasiones, escondidas en algún momento de ocio, relegadas en un incómodo cajón y compartidas sólo entre confidencias silenciosas con alguna mujer cómplice de nuestras travesuras. Festejamos las pasiones de los demás, pero nos reservamos las nuestras para desarrollarlas en un futuro incierto, tal vez porque creemos que no son ni tan importantes ni tan apasionantes.

Hay mujeres que llegan al consultorio desgastadas, perdidas y sin ánimo, sintiendo que ya nada vale la pena. Cuando sospecho que, a través de los ojos cristalinos de las mujeres, el fuego interior aún vibra en ellas, suelo pedirles que cierren los ojos, pongan las manos en el corazón y pidan un deseo loco, imposible, indecible. Entonces una nube de diamantes se evapora desde sus sonrisas... y suavemente surgen palabras dulces llenas de deseos concretos, frases abrazadas durante años y pensamientos exactos. **Los anoto con rigurosidad porque son el tesoro de cada mujer.**

Luego acordamos que ése es el objetivo de nuestros encuentros: simplemente tomar en serio esos esbozos de deseos y potenciarlos. Buscar juntas estrategias con las cuales esos sueños se conviertan cotidianamente en realidad, cuidando de no ser castigadas por ellas mismas ante tamaño atrevimiento de libertad. Dejamos volar la imaginación, hacemos proyectos, permitimos los encuentros casuales, desciframos los mensajes y nos

asombramos ante el torrente de energía que vuelve a circular.

Algunas se atreven. Yo les prometo cuidado. También necesitan conocer de antemano los riesgos: el mayor es la incomodidad. En general, hay que estar dispuestas a perder esos lugares conocidos y aburridos donde jugamos una y otra vez el mismo rol y nadie repara en nosotras, ni siquiera nosotras mismas. Nos volvemos invisibles como la mayor parte de nuestro trabajo, invisibles como los esfuerzos desmedidos para satisfacer a los demás: hijos, esposos, amigos, vecinos y profesores. En este punto es pertinente reconocer que “lo invisible” tiene sus ventajas... porque nadie nos molesta ni nos empuja al encuentro con nosotras mismas.

Se trata de una decisión personal: permanecer en los lugares infelices aunque conocidos, o bien decidirse a averiguar “quién soy”, “qué tengo para ofrecer en esta vida”, “cuál es mi misión”. Para ello es necesario ser visible al menos de vez en cuando. Creo que éstos son los pedidos que desplazadamente formulan las mujeres cuando consultan a terapeutas o personas que estén en condiciones de mostrarles una huella del camino. Es posible que reconozcan la imposibilidad de asumir el compromiso de hacerse cargo de su propia búsqueda: en esos casos es saludable esperar.

En esta búsqueda del “yo soy”, la maternidad puede facilitar a algunas mujeres el recorrido, en la medida en que vivan una maternidad consciente y críen a sus hijos con autonomía interior. En cambio, a otras mujeres la maternidad las pierde definitivamente, infantilizadas y “ocupadas” en los menesteres de la crianza, construyendo un mundo doméstico y encerrándose con llave por dentro.

En definitiva, creo que muchas mujeres estamos perdidas por dentro pero no hay motivos suficientes para permanecer en ese estado. Podríamos atrevernos un poco más: estamos protegidas por la Luna, la tierra, el agua y el viento. Un remolino de vitalidad gira en nuestros cuerpos y nuestros hijos dependen en parte de la explosión de nuestro corazón, de la alegría infinita y del sentido profundo que encontremos al hecho de vagar por este mundo con nuestras almas femeninas a cuestas.

A modo de epílogo

La experiencia de acompañar -desde un lugar "terapéutico"- a las madres es tan variada y enriquecedora que sobrepasa la traducción de dichas vivencias de modo lineal o narrativo. Para las mujeres que hemos recorrido las páginas de este libro desde el "ser mamá", espero que en lugar de "sentirse culpables" (lugar cómodo en el que nos situamos con facilidad y autoengaño) ahora nos sintamos más creativas y buscadoras de nuestro propio destino. Para las que lo hemos leído desde el quehacer profesional, espero que nos permita sumergirnos en la capacidad personal de sintonizarnos con los estados regresivos y fusiónales de las madres. Porque, al fin, de eso se trata. De trabajar con la femineidad en su momento de máxima potencia. Y nada mejor que otra mujer en relación fusional con la madre en busca de ayuda. Insisto en rescatar lo femenino que vibra en cada una de nosotras si nos interesa trabaj ar con madres de niños pequeños. De lo contrario, identificadas con el poder masculino, daremos consej os, dictaremos sentencias y redactaremos guías irreprochables y completas sobre cómo ser una buena madre. Justamente, basadas en forma inconsciente en esa mirada masculina, hay un montón de libros escritos.

Hay muchas profesionales de la salud y la educación desocupadas, muchísimas mujeres psicólogas de clases medias y altas que se cansaron de trabajar gratis en hospitales, sin saber cómo dar cauce a su desempeño profesional. Por otro lado hay un ejército de madres desesperadas esperando encontrar referentes externos que coincidan con los referentes internos, ya que sentimos que lo que nos pasa nunca coincide con lo correcto. En esencia, hacerlos coincidir será función de las profesionales que trabajamos a favor de los vínculos humanos, nombrando, solidarizándonos y legitimando estas vivencias maternales tan particulares y tan poco aceptadas por "el afuera". En este sentido hay mucho por hacer.

Pensando en la condición de las mujeres como género, nació Crianza, la institución que dirijo y que desarrolla sus actividades en la Zona Norte del Gran Buenos Aires. Allí funciona una Escuela de Capacitación para Profesionales, varios grupos de Crianza para madres y padres, el servicio de doulas a domicilio; se ofrecen seminarios, talleres, supervisiones y charlas para la comunidad. El presente libro intenta actualizar la visión que construí a lo largo de los años, apuntando mi brújula interna a lograr instaurar como sociedad cada vez más lugares de encuentro y de intercambio. Capacitar a más profesionales en el acompañamiento de la travesía hacia los mundos ocultos de la psique. Multiplicar los grupos, hasta que funcionen en cada barrio, en cada ciudad, en cada región geográfica pero sobre todo en cada rincón de nuestra conciencia. Crear cada vez más espacios donde las madres sean bien recibidas con los bebés y niños a cuestas, donde haya una taza de té caliente para beber. Que se tejan redes solidarias. Que nazcan amistades y proyectos.

Esta visión me sostiene y me guía en la convicción de pensar que las mujeres somos merecedoras de cuidado, atención y respeto, si como sociedad nos importa el bienestar de nuestros hijos.

Por supuesto, necesitamos capacitarnos y reflexionar aún más, para profundizar el sentido de acompañar a cada mujer a navegar su propia sombra, dentro de la personalísima construcción de los vínculos. Me refiero a los acuerdos amorosos y de intercambio, los sostenes, la comprensión de los mapas de funcionamiento familiar, los mapas equilibrados y los mapas insostenibles, las crisis vitales, los puntos cero, la irrupción de los hijos como desencadenantes aparentes de las rupturas de pareja, la repetición de los modelos internos

de relación, el desconocimiento de sí mismo, las terapias resolutivas y de las otras, en fin, toda el ordenamiento consciente e inconsciente de las redes afectivas. Porque la aparición de los hijos rima con mucho más crecimiento de lo que parece. Pero este es tema del próximo libro. Gracias por haberme acompañado hasta aquí. Por ustedes y por nuestros hijos... ¡Salud!

NOTAS:

[1] “El gran saco que todos arrastramos”, artículo publicado en Encuentro con la sombra, de Connie Zweig y Jeremiah Abrams, Edit. Kairós, Barcelona, 1992.

[2] Shantala, *F. Leboyer*. Ed Hachette, Bs As, 1978.

[3] Algunos conceptos fueron extraídos del libro *El sexo oculto del dinero***.** Clara Coria, Ed. Paidós.